edição especial

CLAUDIA COZINHA

reportagens selecionadas

Abril

cozinha brasileira

54 receitas, todas testadas e com fotos

Minas Gerais
Tutu, canjiquinha e muita História

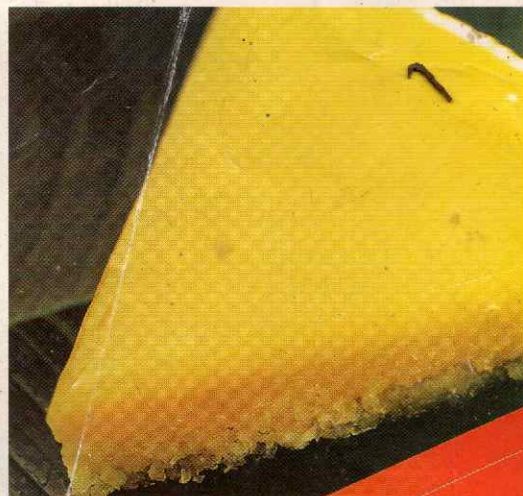
Bahia
Quindim, acarajé, vatapá. Você resiste?

São Paulo
Delícias inventadas pelos tropeiros

Pará
Do tucupi ao tacacá

Pernambuco
Caldinhos e bolos

Ceará
Tapioca com coco, queijo e banana

[illegible]írito [illegible]o
[illegible]oqueca, [illegible]apixaba...

OMO Progress & Brastemp. Uma receita de sucesso.

OMO Progress & Brastemp é a receita preferida na hora de cuidar das roupas. E sabe por quê? Porque juntos oferecem a praticidade e os resultados rápidos de que você precisa. É só jogar na máquina e pronto. Suas roupas ficam impecáveis e você pode se dedicar a outras coisas importantes. É ponto pra você.

A BRASTEMP RECOMENDA: OMO PROGRESS, MÁQUINA E PRONT

Mais praticidade também na cozinha. Isso sim é uma delícia.

Esta é uma edição especial para você que não abre mão da praticidade na sua casa. Um presente que só quem conhece exatamente as suas necessidades, como OMO Progress e Brastemp, poderia oferecer.

Nas próximas páginas, você vai encontrar receitas fáceis e muito simples de fazer. Todas elas escolhidas especialmente para facilitar a sua vida na cozinha. E, claro, para fazer você arrasar no cardápio. Afinal, quem resiste a uma receita deliciosa que fica pronta em pouquíssimos minutos?

A gente também não resistiu a essa tentação e, por isso, preparou este guia para você. Experimente cada receita e convide seus amigos para a estréia. O que não vai faltar são elogios.

Bom apetite!

OMO Progress
& Brastemp

Nossos **sabores**

A cozinha brasileira é riquíssima, talvez uma das mais ricas do mundo. Em cada canto deste imenso país as diferentes influências culturais foram interpretadas de maneiras distintas na panela.

Quando os portugueses chegaram, causaram espanto nos índios com os quitutes que trouxeram. Eles odiaram o pão, o vinho, o peixe seco, o mel e as passas. Aos poucos, porém, cunhãs e colonizadoras foram trocando tradições e conhecimentos, casando ingredientes e técnicas de maneira primorosa. Depois chegaram os escravos, que também trouxeram sua colaboração para o fogão nacional. Sem falar nas adaptações posteriores, provocadas pela presença de imigrantes de vários pontos da Europa e da Ásia.

O que ficou dessa maravilhosa mistura foi uma variedade enorme de delícias com fortes sotaques regionais. Aqui as tradições portuguesas prevaleceram; ali, índios ou africanos deixaram mais nítidas as suas marcas.

Nesta edição especial de CLAUDIA COZINHA você tem uma boa amostra desses sabores. Aproveite para experimentá-los e conhecer sua origem.

Wanda Nestlehner
Redatora-chefe
wnestlehner@abril.com.br

Fundador: VICTOR CIVITA (1907-1990)

Presidente e Editor: Roberto Civita
Vice-Presidente e Diretor Editorial: Thomaz Souto Corrêa

Presidente Executivo: Maurizio Mauro

Diretor Editorial Adjunto: Laurentino Gomes
Diretora de Projetos: Ruth de Aquino
Vice-Presidente Comercial: Deborah Wright
Diretora de Publicidade Corporativa: Thaís Chede Soares B. Barreto

Diretora de Unidade de Negócio: Elda Müller

Redatora-chefe: Wanda Nestlehner
Diretora de arte: Carolina Godefroid
Coordenadora da Cozinha Experimental: Bettina Orrico
Editora especial: Katia Cardoso
Repórteres: Bel Cordeiro (visual) e Cláudia Nogueira
Chefe de arte: Alessandra Silveira
Atendimento ao leitor: Andrea Zilet
Colaboraram nesta edição: Kathia Natalie, Nádia Rodrigues, Rita Pinheiro, Suzana Veríssimo (texto) e Cleusa Bonfim (cozinha)
www.claudiacozinha.com.br

APOIO EDITORIAL Depto. de Documentação: Susana Camargo **Abril Press:** Rosi Pereira **Prepress:** Susana Cruz **PUBLICIDADE Diretor de Vendas:** Angelo Tadeu Derenze **Diretor de Publicidade Regional:** Jacques Baisi Ricardo **Diretor de Publicidade Rio de Janeiro:** Paulo Renato Simões **Gerentes de Vendas:** Ivanilda Costa Gadioli (SP), Leonardo Rangel (RJ) **Executivos de Negócios:** Alexandre Obelenis, Cleide Gomes de Oliveira e Sueli Cozza (SP) e Arlene Rocha Gervásio (RJ) **Executivos de Contas:** Ana Paula Miranda, Daniela Dalle Molle, Marília Hindi, Martha Hueb, Patrícia Rozzino, Willian Marcelo Hagopian (SP) e Juliana Erthal (RJ) **Coordenadores de processos:** Deise Droppa, Rosangela Garcia (SP) e Kátia Bessa (RJ) **NÚCLEO ABRIL DE PUBLICIDADE Diretor de Publicidade:** Pedro Codognotto **Gerentes de Vendas:** Claudia Prado, Fernando Sabadin **MARKETING E CIRCULAÇÃO Diretora de Marketing:** Maria Cristina R. Moraes **Gerente de Circulação Avulsas:** Geraldo Campos **Gerente de Planejamento e Controle:** Luiz Castro **Gerente de Circulação e Assinaturas:** Alessandra Pallis **Gerentes de Produto:** Wagner Gorab **Diretora de Operações de Atendimento ao Consumidor:** Ana Dávalos **Diretor de Vendas:** Fernando Costa

Em São Paulo: Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, CEP 05425-902, tel.: (11) 3037-2607, fax: (11) 3037-2608 **Publicidade:** (11) 3037-5000, Central-SP (11) 3037 6564 **Classificados:** 0800-132066, Grande São Paulo 3037-2700.

Publicações da Editora Abril Veja: Veja, Veja São Paulo, Veja Rio, Vejas Regionais **Negócios:** Exame, Você S/A **Jovem:** Almanaque Abril, Cartoon, Disney, Guia do Estudante, Heróis, Heróis da TV, Pica-Pau, Recreio, Simpsons, Spawn, Witch, Capricho, Playboy **Estilo:** Claudia, Elle, Estilo de Vida, Nova, Nova Beleza, Vip **Turismo e Tecnologia:** Guias 4 Rodas, Info, Mundo Estranho, National Geographic, Quatro Rodas, Superinteressante, Viagem & Turismo **Casa e Família:** Arquitetura & Construção, Boa Forma, Bons Fluidos, Casa Claudia, Claudia Cozinha, Saúde! **Alto Consumo:** Ana Maria, Contigo, Manequim, Manequim Noiva, Minha Novela, Viva Mais! **Fundação Victor Civita:** Nova Escola

Cozinha Brasileira é uma edição especial de CLAUDIA COZINHA, publicação bimestral da Editora Abril S.A. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **CLAUDIA COZINHA** não admite publicidade redacional.

IMPRESSA NA DIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400 CEP 02909-900 - Freguesia do Ó - São Paulo - SP

 FIPP ANER

Presidente e Editor: Roberto Civita
Gabinete da Presidência: José Augusto Pinto Moreira, Maurizio Mauro, Thomaz Souto Corrêa

Presidente Executivo: Maurizio Mauro

Vice-Presidentes: Deborah Wright, Emilio Carazzai, Jose Wilson Armani Paschoal, Valter Pasquini
www.abril.com.br

SUMÁRIO

6 BAHIA
Abençoada pelos santos
Os pratos que nasceram como oferenda aos orixás

14 CEARÁ
Branquinha sedutora
A tapioca recheada dos bares de Fortaleza

20 MINAS GERAIS
Cheiro de História
Ingredientes simples brilham na deliciosa comida mineira

26 ESPÍRITO SANTO
Mistura de aromas
Todo o perfume que emana da panela capixaba

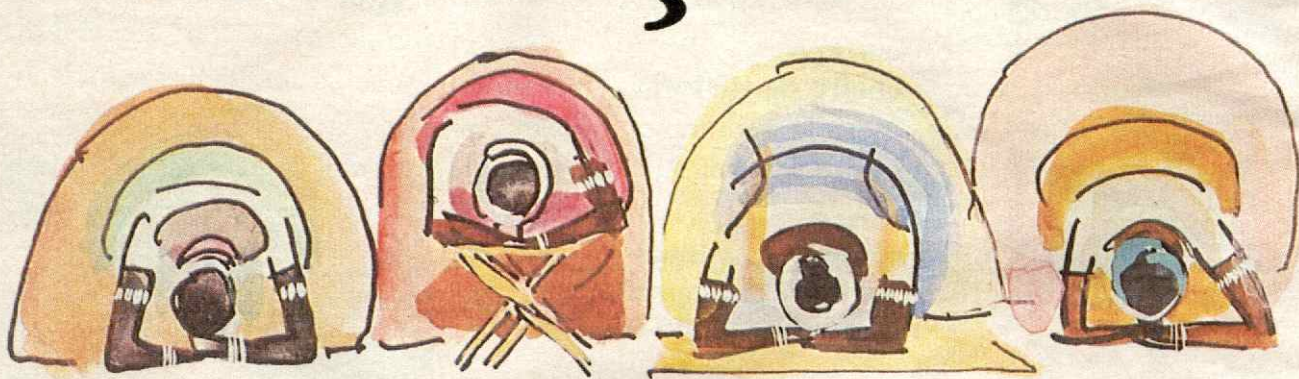
34 SÃO PAULO
Comida de tropeiro
Invenções saborosas dos desbravadores do interior

42 PERNAMBUCO
Doce tradição
Os famosos e irresitíveis bolos pernambucanos

48 PERNAMBUCO
Vamos tomar um ele e ela?
Ela é a cachaça e ele, o caldinho. Conheça "ele" em quatro versões

54 PARÁ
Brasileira mesmo
A forte influência indígena na culinária paraense

Bolo de fubá
página 22

Abençoada

pelos santos

Nascida como oferenda aos orixás, a culinária da Bahia acabou conquistando o mundo

Africana de coração, a comida da Bahia se originou na cultura trazida ao Brasil nos porões dos navios negreiros, há pouco menos de 500 anos. Mesmo pressionados para se adaptar aos costumes portugueses, os escravos conseguiram preservar suas tradições. Uma delas era reverenciar os orixás de sua religião, oferecendo-lhes comidas preparadas com o que tinham à disposição nas senzalas.

Aos poucos, portugueses e índios deram suas contribuições. "O vatapá é o exemplo perfeito do casamento entre as três raças. Além do africano azeite-de-dendê, nele usam-se ingredientes portugueses, como a farinha de trigo do pão, e indígenas, como o amendoim e a castanha de caju", diz o historiador Cid Teixeira, autor do livro *Bahias*, editado em 1992 pela Secretaria de Cultura da Bahia. Quanto aos orixás não se pode ter certeza, mas os mortais se derretem pelas receitas que resultaram desse convívio.

FOTOS: EDUARDO DELFIM (PRATOS); LALO DE ALMEIDA (ILUSTRAÇÕES CARIBÉ); PRODUÇÃO: CAROLINA MIRANDA

PRATO DE SANTO

Acredita-se que este guisado tenha origem na Guiné-Bissau, na costa oeste africana. Também pode ser preparado com charque picado em substituição ao frango. Nos rituais, é ofertado a Oxum, que cuida das cachoeiras e da abundância.

xinxim de galinha

fácil | **8** porções | **889** calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **amendoim** torrado e moído
- 1/2 ☕ de **azeite-de-dendê**
- 1/2 ☕ de **castanha de caju** moída
- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 1 🥄 (sopa) de **gengibre** ralado
- 1 🥄 (chá) de **pimenta-do-reino**
- 250 g de **camarão seco**, descascado e moído
- 4 dentes de **alho** espremidos
- 4 ramos de **coentro** picados
- 2 **cebolas** grandes picadas
- 1 **frango** em pedaços
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Tempere o frango com o alho, a pimenta-do-reino, o coentro, a cebola e sal.

2. Numa panela grande, aqueça o azeite-de-dendê e refogue os pedaços de frango por 25 minutos, mexendo de vez em quando.

3. Adicione o camarão, a castanha, o amendoim, o gengibre e o suco de limão. Cozinhe em fogo médio até a carne ficar macia. Se o caldo começar a secar, acrescente água.

arroz-de-hauçá

prepare ANTES

fácil | **16** porções | **692** calorias por porção

INGREDIENTES

- 6 ☕ de **água**
- 4 ☕ de **arroz** lavado e escorrido
- 2 ☕ de **leite de coco**
- 1/2 ☕ de **azeite**
- 1/4 ☕ de **óleo**
- 2 kg de **charque** sem gordura
- 1 kg de **cebolas** cortadas em rodelas
- 6 dentes de **alho**

Sal a gosto

Molho

- 1 ☕ de **azeite-de-dendê**
- 1 1/2 kg de **camarão** seco sem casca
- 2 **cebolas** grandes picadas

PREPARO

1 Na véspera, corte o charque em tiras finas e coloque-o numa tigela. Cubra com água e deixe de molho até o dia seguinte.

2 Escorra a carne, coloque-a numa panela, cubra com água e leve ao fogo alto até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe até ficar macia. Escorra e reserve.

3 Pique o alho e leve a metade ao fogo médio com o óleo até dourá-lo. Junte o arroz e refogue por alguns minutos, mexendo de vez em quando. Ponha o leite de coco, a água, sal e misture. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe até o arroz ficar macio.

4 Numa frigideira, leve ao fogo o azeite, a cebola em rodelas e o alho restante até dourarem. Retire a cebola e reserve. Aos poucos, vá fritando o charque até dourar. Junte a cebola e misture. Reserve.

Molho

Numa frigideira, frite a cebola no azeite-de-dendê. Acrescente o camarão, misture e cozinhe em fogo brando com a frigideira tampada até ficar macio. Para servir, ponha o arroz numa travessa, por cima coloque o charque e ao lado o molho de camarão.

ORIGEM ÉTNICA

Os portugueses trouxeram para o Brasil escravos de várias partes da África. Os que vieram de Haussá, região da atual Nigéria, deixaram sua marca neste prato. Não se sabe quando nem por que a grafia do nome do prato ganhou o "ç".

vatapá

fácil | 10 porções | 685 calorias por porção

MAIS FORTE

O camarão seco usado na comida afro-baiana é cozido com casca, salgado e defumado. Por isso seu sabor é mais acentuado. Apesar de também ser chamado de seco, o camarão encontrado no resto do nordeste e no norte do país não é defumado, apenas cozido e colocado em muito sal para secar.

INGREDIENTES

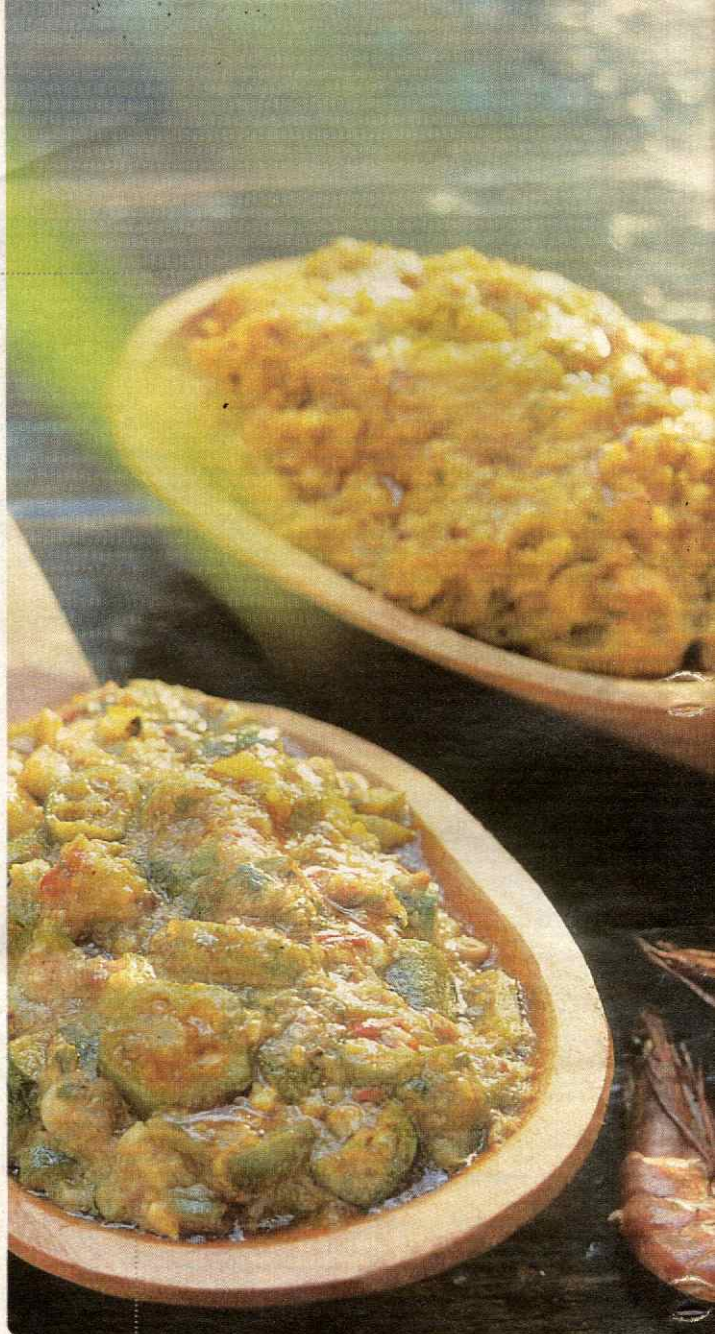
- 8 xícaras de **água**
- 4 xícaras de **leite de coco**
- 3/4 xícara de **azeite-de-dendê**
- 2/3 xícara de **amendoim** torrado e moído
- 2/3 xícara de **castanha de caju** torrada e moída
- 2 colheres (sopa) de **gengibre** ralado
- 250 g de **camarão seco**, descascado e moído
- 2 **pães de fôrma** sem casca
- 2 **pimentas-malaguetas**
- 1 **cebola** grande picada
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Coloque os pães de molho na água por 10 minutos. Esprema e reserve a água. Passe o pão por uma peneira grossa. Leve ao fogo o dendê, a cebola, a castanha de caju, o amendoim, o gengibre e a pimenta-malagueta amassada. Refogue por 5 minutos, mexendo. Junte o pão, o leite de coco, o camarão e a água.

2 Cozinhe, mexendo sempre, até obter um creme grosso e cremoso, que solte da panela.

O QUE É QUE A BAIANA TEM?

Os mercados e as feiras são uma marca de Salvador. O mais tradicional é o Modelo, na Praça Cairu, na Cidade Baixa, onde originalmente se negociavam escravos. Hoje pode-se comprar ali todo tipo de produto típico, além, claro, dos famosos quitutes das baianas. Mas quem quer ingredientes em grande quantidade para preparar as comidas locais recorre mesmo é à Feira de São Joaquim, também na Cidade Baixa.

caruru

fácil | 8 porções | 509 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de **azeite-de-dendê**
- 1/2 xícara de **amendoim** torrado sem casca
- 1/2 xícara de **castanha de caju** torrada
- 2 colheres (sopa) de **vinagre**
- 1 1/2 kg de **quiabo** picado
- 250 g de **camarão seco** descascado
- 1 litro de **água**
- 6 ramos de **coentro**
- 5 ramos de **salsa**
- 4 ramos de **hortelã**
- 3 dentes de **alho**
- 3 **tomates** médios picados
- 2 **cebolas** grandes picadas
- 1 **pimentão verde** picado
- **Sal** e **pimenta-malagueta** a gosto

PREPARO

1 Bata no liquidificador a cebola, o tomate, o alho, o coentro, o pimentão, a hortelã e a salsa. Reserve.

acarajé

média dificuldade | **25** unidades | **176** calorias por unidade

RAÍZES

Acarajé vem de acará, bolinho com massa de feijão. O "je" final, de origem iorubá, significa comer. Esse bolinho era vendido à noite, nos mercados, por baianas que entoavam o apelo: acara-je-ola-iê-io, ou seja, venha comer acará. O quitute caiu no gosto popular e virou acarajé.

INGREDIENTES

500 g de **feijão-fradinho**
1 **cebola** média picada
Sal a gosto

MOLHO

1 xícara de **azeite-de-dendê**
1/2 xícara de **camarão seco** e sem casca
3 **pimentas-malaguetas** picadas
2 **cebolas** médias picadas
Sal a gosto

PARA FRITAR

2 xícaras de **azeite-de-dendê**

PREPARO

1 Deixe o feijão de molho por 12 horas. Escorra-o e esfregue os grãos para que soltem a casca.

2 Coloque os grãos limpos no processador com a cebola e sal e bata até obter uma massa homogênea.

3 Numa frigideira funda, aqueça o azeite-de-dendê em fogo médio. Molde os acarajés com o auxílio de duas colheres (sopa) umedecidas com água, passando uma porção de massa de uma colher para outra até obter um formato oval.

4 Frite os bolinhos aos poucos no azeite quente por 5 minutos ou até ficarem dourados. Deixe escorrer sobre papel-toalha.

MOLHO

1 Bata no liquidificador a pimenta e metade do camarão.

2 Refogue a cebola no azeite-de-dendê até murchar. Junte o camarão batido e os inteiros, ponha sal e misture rapidamente. Retire do fogo e deixe esfriar. Corte cada acarajé ao meio e recheie com o molho reservado.

2 Separadamente, bata a castanha, o amendoim e o camarão. Reserve.

3 Leve ao fogo alto uma panela grande com a água, meia xícara de azeite-de-dendê e o quiabo (antes, lave-o e seque-o bem para que não fique muito viscoso). Quando ferver, acrescente os temperos reservados e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o vinagre e misture.

4 Junte a castanha, o amendoim, o camarão e o azeite-de-dendê restante. Cozinhe por mais 20 minutos em fogo alto, mexendo de vez em quando. Se necessário, acrescente um pouco de água para que o caruru não fique seco demais. Se desejar, ponha pimenta e sal.

BAHIA DE TODOS OS SANTOS

Obrigado a assimilar a cultura do português, que era cristão, o africano da Bahia não esqueceu suas crenças. "Ele associou os orixás aos santos católicos", explica Gabriel Bolaffi, sociólogo da Universidade de São Paulo. Assim, Oxalá é o Senhor do Bonfim, Iansã é Santa Bárbara, Oxum é Nossa Senhora da Conceição e Iemanjá é Nossa Senhora dos Navegantes.

bolo de aipim

fácil | 12 fatias | 424 calorias por fatia

INGREDIENTES

2 3/4 xícara de **açúcar**
2/3 xícara de **leite de coco**
1 kg de **aipim** descascado e ralado
150 g de **manteiga**
2 **ovos**
1 pitada de **sal**

MOLHO

1/2 xícara de **leite de coco**
4 colheres (sopa) de **açúcar**

ACESSÓRIO

Forma de buraco no meio com 20 cm de diâmetro

PREPARO

1 Esprema o aipim para tirar um pouco da goma. Reserve. Aqueça o forno em temperatura alta e unte a forma com manteiga.

2 Misture todos os ingredientes com uma colher de pau e despeje a massa na forma untada. Leve ao forno por 30 minutos.

MOLHO

Misture o açúcar ao leite de coco e molhe o bolo com essa mistura. Devolva ao forno e asse por mais 30 minutos ou até ficar bem dourado.

QUAL O CORRETO?

O aipim, conhecido como mandioca-mansa, mandioca-doce ou macaxeira, é usado em bolos, pudins, purês ou pratos salgados. Existe também a mandioca-brava, venenosa, da qual se extrai, após um longo processo de produção, o tucupi — muito apreciado na culinária do Pará.

quindim

fácil | 12 fatias | 350 calorias por fatia

INGREDIENTES

2 3/4 xícara de **açúcar**
2 xícaras de **coco fresco** ralado
1 xícara de **água**
1/2 colher (chá) de **manteiga**
12 **gemas** passadas pela peneira e ligeiramente batidas

ACESSÓRIOS

Forma de 20 cm de diâmetro
Assadeira grande

PREPARO

1 Unte com manteiga e polvilhe com açúcar a forma redonda. Reserve.

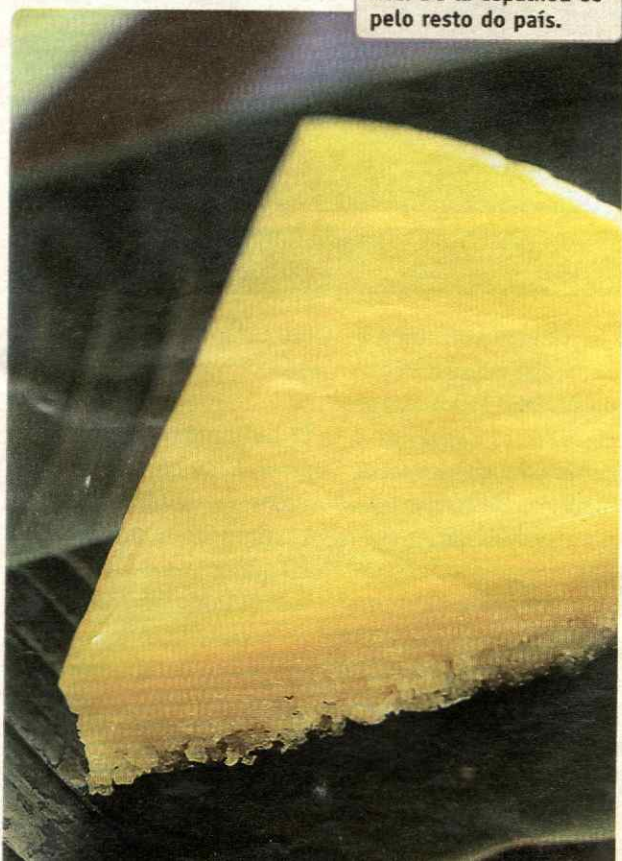
2 Leve ao fogo alto a água com o açúcar e mexa até dissolvê-lo. Ferva por 5 minutos ou até obter uma calda grossa.

3 Acrescente a manteiga, misture, retire do fogo e deixe esfriar. Aqueça o forno em temperatura moderada. Junte as gemas e o coco ralado à calda e misture bem. Coloque na forma.

4 Leve ao forno em banho-maria sobre a assadeira com água fria e asse até que, enfiando um palito no meio, ele saia seco.

ASIÁTICO

Muitos atribuem à Ásia a origem do coco, que teria se espalhado para outros países levado pelas correntes marítimas. À Bahia chegou pelas mãos dos portugueses no século XVI. De lá espalhou-se pelo resto do país.

efó

fácil | **12** porções | **369** calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 de **água**
- 1 1/3 de **amendoim** torrado e moído
- 1 de **castanha de caju** torrada e moída
- 3/4 de **leite de coco**
- 1/3 de **azeite-de-dendê**
- 1/4 de **azeite**
- 2 (sopa) de **salsa** picada
- 2 (chá) de **gengibre** ralado
- 250 g de **camarão seco** e descascado
- 2 maços de **taioba** em tiras
- 3 dentes de **alho** espremidos
- 2 **cebolas** grandes picadas
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Bata no liquidificador o camarão, a cebola, o alho, o gengibre, a salsa, a castanha, o amendoim e sal. Reserve. Leve a taioba ao fogo médio numa panela com a água e deixe ferver bem.

2. Adicione os temperos moídos, o leite de coco e os azeites. Misture e cozinhe em fogo baixo, mexendo, às vezes, por 1 hora.

SUBSTITUA

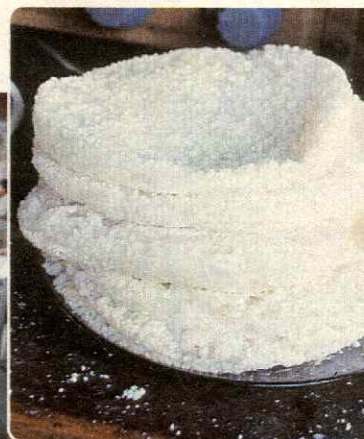
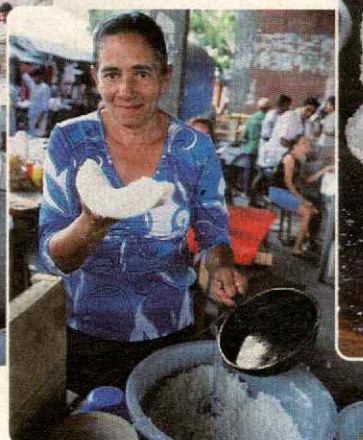
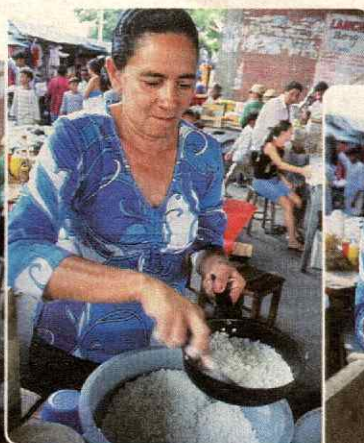
A taioba (lê-se taióba) recebe uma série de nomes diferentes, dependendo da região: erva-de-deus, bredo, major-gomes, língua-de-vaca, maria-gorda e maria-gomes. Se você não encontrar essa verdura, use espinafre.

GOSTOSO ATÉ DE LER

Gente do mundo todo fica curiosa para conhecer a comida baiana, deliciosamente retratada nos livros de Jorge Amado, um dos mais lidos escritores brasileiros — que, não por acaso, também é baiano. O vatapá, por exemplo, aparece em *Gabriela, Cravo e Canela*. Em *Tenda dos Milagres* há referências ao acarajé.

Os personagens de *Teresa Batista Cansada de Guerra* não se cansavam de degustar o pitu — um camarão de água doce. Em um dos livros mais conhecidos do autor, *Dona Flor e Seus Dois Maridos*, a personagem principal, cozinheira de mão-cheia, tinha um prato pra lá de especial, um cozido de siri que era o preferido de seu marido Vadinho.

No geral, esses livros mostram a forte influência africana na culinária de Salvador e arredores. Mas a Bahia tem outros tipos de comida também. No sudoeste e no oeste do Estado, verifica-se influência, respectivamente, das culinárias mineira e goiana.

Branquinha

SABOROSA METAMORFOSE
Os dedos hábeis misturam o polvilho umedecido até que se assemelhe a uma farofa. Como num passe de mágica, o calor une os grãos num disco levemente crocante. Depois é só recheá-lo com as receitas das páginas a seguir. Doce ou salgada, a tapioca fica irresistível

A tapioca, típico petisco nordestino, ganha recheios diferentes e vira atração especial nos bares e restaurantes de Fortaleza

FOTOS: MARCELO CABRAL, MAURO HOLANDA (TAPIOQUEIRA)

Beiju, biju, tapioca, sarapó, malcasado, sola. O petisco feito com a goma da mandioca ganha nomes diversos dependendo da região do Brasil onde a gente se encontra. O sucesso, porém, é sempre o mesmo. A massinha branca, geralmente recheada de queijo ou coco ralado, seduz quem quer que a prove. Mas a deliciosa herança dos índios está ganhando versões ainda mais incrementadas na capital do Ceará e se tornou o supra-sumo em alguns restaurantes.

Bom exemplo é o Coco Bambu, no movimentado bairro Meireles. "A idéia de montar esse cardápio eu tive em Natal, onde vi uma mocinha vendendo tapioca num lugar bem rústico", conta Afrânio Barreira, um dos sócios. O Coco Bambu também inovou uma receita italiana muito preparada no sul do país, a pizza. Lá a massa leva fubá. Como se faz? Essa invenção Afrânio não abre para ninguém. "É guardada a sete chaves", garante. Aproveite, portanto, a sua generosidade com a tapioca: ele nos cedeu algumas das melhores receitas da casa.

sedutora

tapioca

fácil | **10** unidades | **88** calorias por unidade

INGREDIENTES

2 (xícaras) de **polvilho doce**
9 (colheres de sopa) de **água**

ACESSÓRIOS

Frigideira antiaderente com 21 cm de diâmetro
Peneira

O QUE É, AFINAL?

Vários subprodutos da mandioca são chamados de tapioca, o que cria confusão na cabeça de muita gente. Para fazer a farinha de mandioca, a raiz é ralada e espremida. Desse processo resulta um caldo, que é decantado, para retirar a água. A pasta que sobra costuma ser chamada de goma de tapioca. Seca ao sol, a goma resulta numa farinha fina, o polvilho, que também é denominado por muitos como goma ou tapioca. Aquecido em panelas, sobre fogo alto, o polvilho forma bolinhas e se transforma na farinha de tapioca. Para complicar ainda mais, em algumas regiões do país o prato que ensinamos nesta reportagem também recebe o nome de tapioca.

1

2

3

4

5

6

PREPARO

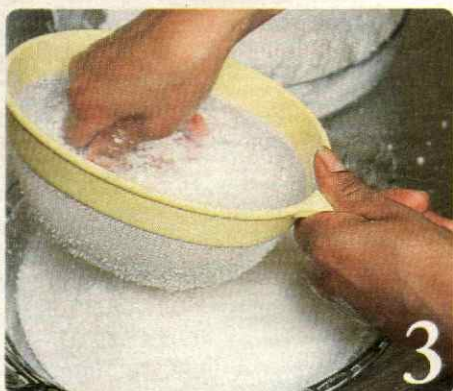
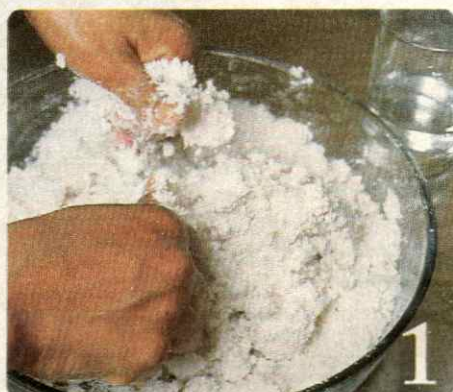
1 Ponha o polvilho numa tigela de tamanho médio e, aos poucos, acrescente a água, misturando sempre com a ponta dos dedos.

2 Misture bem até obter uma farofa úmida e granulosa.

3 Peneire a massa, esfregando com as mãos, para obter uma farofa mais fina.

4 Aqueça a frigideira em fogo alto. Ponha dentro dela 1/4 de xícara da massa peneirada.

5 Espalhe, arrumando com uma colher até cobrir todo o fundo.

6 Deixe cozinhar por um minuto ou até perceber que os grãos se uniram. Vire e deixe cozinhar por mais um minuto ou até a massa ficar bem seca e parecida com uma panqueca. Repita a operação com o restante de massa.

tapioca com carne-de-sol

fácil | **10** unidades | **405** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 4 ☕ de **leite**
- 1 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 1 kg de **carne-de-sol**
- 250 g de **queijo mussarela** ralado grosso
- 10 rodelas de **tapioca** *(veja receita ao lado)*
- 4 **cebolas** cortadas em rodelas
- 1 ramo de **cebolinha verde** picada
- **Sal** a gosto

prepare ANTES

PREPARO

1 Na véspera, retire a gordura da carne e corte-a em cubos grandes. Ponha de molho em bastante água, trocando-a pelo menos duas vezes. Escorra.

2 Numa panela média, ponha a carne, cubra com água e deixe ferver por dez minutos. Escorra e acrescente o leite. Cozinhe por 30 minutos ou até ficar macia. Escorra, deixe esfriar e desfie.

3 Numa panela, refogue a cebola em metade da manteiga até ficar macia e junte a carne. Retire do fogo, acrescente a cebolinha, sal e mexa.

4 Coloque a manteiga restante numa frigideira média e leve ao fogo até derreter. Junte a mussarela e deixe derreter.

MONTAGEM

Ponha uma tapioca em cada prato e recheie com duas colheres (sopa) de queijo e uma porção de carne-de-sol. Dobre e sirva.

FOTOS: MAURO HOLANDA

(tapioca Cartola)

tapioca com banana e queijo

fácil | **10** unidades | **351** calorias por unidade

INGREDIENTES

- **1** (xícara) de **açúcar**
- **9** (colheres) (sopa) de **água**
- **300** g de **queijo tipo coalho** ou **queijo-de-minas meia-cura** ralado
- **10 bananas-nanicas**
- 10 rodelas de **tapioca** *(veja receita na página 16)*

PREPARO

1 Descasque as bananas e corte-as ao meio pelo comprimento. Ponha o açúcar numa frigideira e leve ao fogo até derreter e dourar.

2 Acrescente a banana e a água aos poucos, mexendo sempre, até dissolver a calda. Deixe ferver por um minuto e retire do fogo.

MONTAGEM

Disponha cada tapioca num prato. Sobre ela, distribua uma porção do queijo e, por cima, arrume duas fatias da banana e um pouco da calda de caramelo. Sirva em seguida.

tapioca com queijo, manteiga e coco

fácil | **10** unidades | **349** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 3 de **coco fresco** ralado
- 1/2 de **manteiga** em temperatura ambiente
- 1 (chá) de **sal**
- 10 fatias de **queijo de coalho** (300 g)
- 10 rodelas de **tapioca** *(veja receita na página 16)*

PREPARO

1. Disponha as fatias de queijo de coalho em uma frigideira sobre fogo médio e aqueça até que ele amoleça.
2. Numa tigela, misture o coco com o sal.

MONTAGEM

Passe manteiga em cada tapioca ainda quente. Espalhe duas colheres (sopa) do coco sobre cada rodela, coloque uma fatia de queijo e dobre ao meio.

DE MONTÃO

Outro ponto de encontro para se degustar tapioca em Fortaleza é o Centro das Tapioqueiras e Artesanato de Massejana, às margens da Rodovia CE-040, a 15 km da capital. O lugar conta com 22 boxes ocupados por mulheres especializadas no preparo dessa guloseima. O que não falta é variedade. Tem tapioca de camarão, carne-de-sol, catupiry, bacon, frango e queijo com goiabada, entre outras.

A tapioca está nas ruas de Fortaleza

FOTOS: MAURO HOLANDA

Cheiro de *História*

Feitos com ingredientes simples mas que garantem combinações deliciosas, alguns pratos típicos de Minas Gerais têm mais de três séculos de tradição

Foi caçando índios para escravizar que os bandeirantes de São Paulo pisaram pela primeira vez em Minas Gerais, ainda no século XVI. Além de índios, acharam ouro. E deram fim em ambos. Mas algo de bom sobrou das visitas dos paulistas. Elas deram origem a uma das mais gostosas cozinhas deste país. Uma cozinha de viajante, que combinava um pouco de carne de caça com milho, mandioca e feijão, plantados em roças ao redor dos acampamentos ou nas aldeias indígenas.

A região também acabou recebendo muitos escravos da África. Enquanto o tutu de feijão fazia sucesso entre os tropeiros que levavam o ouro para o litoral, o angu de fubá era a comida de praxe dos africanos. No seu preparo, os mineiros não usam sal, hábito herdado daqueles tempos, em que o tempero era artigo de luxo. Hoje não temos esse problema. Você faz como quiser.

O importante é que, tradicionais ou modernizadas *(como o pão de queijo de liquidificador)*, as receitas de Minas levam um pouco de História para a sua mesa.

FOTO: LUIS HENRIQUE MENDES; PRODUÇÃO: BEL CORDEIRO

vaca atolada

fácil | **6** porções | **980** calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 (sopa) de **óleo**
- 1 (sopa) de **vinagre**
- 1 quilo de **costela de vaca** cortada em pedaços pequenos
- 2 **cebolas** médias picadas
- 4 dentes de **alho** amassados
- 5 **tomates** sem sementes picados
- 1 maço de **salsa** picada
- 3 **cebolinhas** verdes picadas
- 1 quilo de **mandioca** descascada e cortada em pedaços

Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

1. Tempere as costelas com a cebola, o alho, o sal e a pimenta. Frite-as no óleo por alguns minutos até dourar. Junte os tomates, o vinagre, a salsa, a cebolinha verde e água até cobrir as costelas. Cozinhe até a carne ficar macia.

2. Acrescente a mandioca e água suficiente para cozinhá-la até amaciar. Deverá ficar um creme grosso com as costelas "atoladas" nele.

tutu de feijão

fácil | **6** porções | **387** calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 (xícara) de **farinha de mandioca** torrada
- 1/2 (colher) (chá) de **açúcar**
- 4 (colheres) (sopa) de **óleo**
- 500 gramas de **feijão roxinho**
- 2 dentes de **alho** picados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Coloque o feijão numa panela com água (cerca de 3 centímetros acima do feijão). Leve ao fogo, tampe e cozinhe em fogo baixo até os grãos ficarem bem macios. Escorra e amasse com um socador.

2 Aqueça o óleo, frite o alho e junte o açúcar. Quando o açúcar começar a dourar, adicione a pimenta-do-reino. Junte o feijão à mistura e acrescente a farinha de mandioca. Mexa com uma colher de pau até soltar do fundo da panela. Tempere com sal a gosto. Se quiser, enfeite com lingüiça frita e ovos cozidos picados.

bolo de fubá

fácil | **16** fatias | **285** calorias por fatia

INGREDIENTES

- 1 (xícara) de **manteiga**
- 1 (xícara) de **açúcar**
- 2 (xícaras) de **fubá**
- 1 (xícara) de **farinha de trigo**
- 1/4 (xícara) de **leite de coco**
- 1/2 (colher) (sopa) de **fermento em pó**
- **4 ovos**

ACESSÓRIO

Forma de buraco com 23 centímetros de diâmetro

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura média. Bata bem a manteiga com o açúcar, junte os ovos e bata por mais 10 minutos. Aos poucos ponha o fubá misturado à farinha e ao fermento, alternando com o leite de coco. Mexa bem.

2 Ponha a massa numa forma untada com manteiga e asse por 35 minutos ou até que, enfiando um palito, ele saia limpo. Desenforme ao esfriar. Se desejar, polvilhe com açúcar de confeiteiro.

doce de leite

fácil | **70** pedaços | **57** calorias por pedaço

INGREDIENTES

- 4 (xícaras) de **açúcar**
- 2 litros de **leite**

PREPARO

1 Numa panela grande, aqueça o leite e o açúcar. Quando começar a ferver, mexa até engrossar. O ponto certo é o de bala dura. Teste colocando um pouco do doce num copo com água fria. Se, com os dedos, você conseguir obter uma bola que mantenha a forma, estará no ponto.

2 Retire do fogo e bata com uma colher de pau até a mistura engrossar e perder o brilho. Depois de bater, despeje o doce numa superfície molhada e cubra com um **pano úmido**.

Por cima, passe um rolo de macarrão, espalhando o doce, que deve ficar com 1 centímetro de espessura.

3 Retire o pano do doce e corte a massa, enquanto ela ainda estiver quente, em **losangos**. Deixe esfriar completamente e coloque os pedaços em uma lata ou um pote. Guarde bem tampado.

FOTOS: ANTONIO RODRIGUES (DOCE DE LEITE); LUIS GOMES (PÃO DE QUEIJO); PEDRO RUBENS (TUTU E CANJIQUINHA); LANG (BOLO DE FUBÁ); EDUARDO ALBARELLO (FRANGO COM QUIABO); DARCY TRIGO (JUSCELINO)

frango com quiabo

O PRATO DO PRESIDENTE

O falecido escritor Alceu Amoroso Lima, que foi da Academia Brasileira de Letras, disse uma vez que "o mineiro come pouco e da comida mais simples possível". Uma das personalidades mais importantes de Minas Gerais, o ex-presidente Juscelino Kubitschek *(ao lado)* ao mesmo tempo negava e confirmava essa frase. Se por um lado era dono de um ótimo apetite, por outro tinha como prato favorito o singelo, mas delicioso, frango com quiabo.

difícil | **8** porções | **597** calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 (chá) de **tempero mineiro**
- 2 quilos de **frango** cortado em pedaços
- 3 **cebolas** grandes picadas
- 1 quilo de **quiabo** cortado em rodelinhas

PREPARO

Numa panela, frite o frango em óleo bem quente até dourar. Acrescente a cebola e o tempero mineiro. Em outra panela, frite o quiabo e escorra. Quando o frango estiver cozido, junte o quiabo e deixe apurar mais um pouco.

FAÇA E GUARDE

Para o tempero mineiro, pique 500 gramas de cebola, 200 gramas de alho, 2 pimentões verdes, um maço de cebolinha verde e outro de salsa. Bata tudo no liquidificador e depois tempere com 2 quilos de sal. Despeje em um vidro e mantenha o tempero guardado na geladeira para uso diário.

COM ANGU

Você também pode servir o frango com quiabo acompanhado de angu. Para prepará-lo, desmanche 500 gramas de fubá em um pouco de água fria, numa panela. Aos poucos, acrescente 2 litros de água fervente, mexendo sempre. Leve ao fogo alto e quando a massa começar a engrossar, diminua o fogo e mexa até desprender do fundo. Os mineiros não adicionam sal.

pão de queijo

fácil | **40** unidades | **109** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 de **polvilho doce**
- 1 de **leite**
- 1 de **óleo**
- 1 **ovo**
- 500 gramas de **queijo-de-minas fresco** picado

ACESSÓRIOS

- **40 forminhas de empada**

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Bata no liquidificador todos os ingredientes (menos o queijo), até obter uma mistura uniforme.

2 Distribua a massa nas forminhas de empada sem untar, disponha o queijo picado por cima e asse até que comece a dourar.

canjiquinha

difícil | **8** porções | **854** calorias por porção

INGREDIENTES

- 21/2 de **canjiquinha**
- 4 de **água**
- 1 (sopa) de **óleo**
- 4 dentes de **alho** picados
- **11 costelas de porco** defumadas
- **8 costelas de porco** frescas
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Deixe a canjiquinha de molho na água por 1 hora. Escorra e reserve. Com o óleo, frite 2 dentes de alho e junte as costelas. Quando estiverem douradas e macias, apague o fogo.

2 À parte, cozinhe a canjiquinha em 2 litros de água e sal a gosto. Mexa até engrossar e soltar do fundo. Reserve. Em outra panela, coloque quatro colheres de sopa da gordura das costelas, frite o resto do alho e junte a canjiquinha. Mexa e adicione as costelas.

torta mineira

fácil | **8** porções | **436** calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 ☕ de **vinho licoroso**
- 8 🥄 (sopa) de **açúcar**
- 1/2 quilo de **doce de leite** cremoso
- 1/2 quilo de **goiabada** derretida
- 4 **ovos** (gema e clara separadas)

PREPARO

Aqueça o forno em temperatura média. Num refratário, junte o doce de leite às gemas e leve ao forno para dourar. Retire e cubra com a goiabada misturada ao vinho. Bata as claras em neve, ponha o açúcar aos poucos e bata até o ponto de suspiro. Cubra a torta e leve ao forno para dourar.

DERRETA A GOIABADA

Acrescente meia xícara de água à goiabada e leve ao fogo médio mexendo até obter um creme.

torresmo com cuscuz e couve

difícil | **8** porções | **723** calorias por porção

INGREDIENTES

Torresmo

- 1 ☕ de **óleo**
- 2 ☕ de **água**
- 2 quilos de **toucinho fresco** em pedaços de 4 centímetros
- 3 dentes de **alho** picados

Cuscuz

- 4 ☕ de **fubá**
- 1/2 ☕ de **óleo**
- 3/4 ☕ de **água**
- 3 dentes de **alho** picados

Couve mineira

- 1/2 ☕ de **fubá**
- 1/2 ☕ de **óleo**
- 4 dentes de **alho** picados
- 2 maços de **couve manteiga** em tiras finas

Sal a gosto

PREPARO

TORRESMO

Numa panela grande, coloque todos os ingredientes do torresmo. Leve ao fogo alto até a água evaporar. Depois frite na gordura que se formou, mexendo de vez em quando até o toucinho ficar bem dourado. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer em papel absorvente.

CUSCUZ

Umedeça o fubá com a água temperada com sal e coloque numa panela de cozimento no vapor. Leve ao fogo a panela tampada e, depois que a água ferver, cozinhe por 40 minutos. Aqueça bem o óleo e frite o alho até dourar. Acrescente o fubá cozido e refogue por 2 minutos. Retire do fogo e junte o torresmo.

COUVE MINEIRA

Coloque o óleo numa frigideira e leve ao fogo alto. Quando ficar bem quente, acrescente o alho e frite até dourar. Junte a couve e mexa até murchar. Tempere com sal e sirva ainda quente com o torresmo e o cuscuz.

SEGREDOS REGIONAIS

As cozinheiras mineiras costumam dar dois conselhos importantes a quem quer fazer o torresmo e a couve. Antes de cortar e cozinhar o toucinho, lave-o em água corrente e depois raspe a sua pele, para limpá-lo bem. Cuidado também na hora de refogar a couve. Ela não deve cozinhar demais, mantendo-se um pouco crocante.

MAIS SAUDÁVEL

O cheirinho e o sabor são irresistíveis, mas a comida mineira não é muito saudável. Para deixá-la mais leve, siga as dicas:

- **Sempre acompanhe os pratos com muita verdura.**
- **Escolha os cortes mais magros do suíno, a exemplo do pernil e do lombo, e retire toda a gordura aparente.**
- **Troque a gordura animal por óleos vegetais, como os de milho, canola e girassol. Os mineiros tradicionais podem chiar, mas o coração agradece.**

feijão-tropeiro

fácil | **10** porções | **501** calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 de **farinha de mandioca**
- 4 (sopa) de **óleo**
- 1/2 (sopa) de **tempero mineiro** *(veja na página 23)*
- 100 gramas de **toucinho defumado** em pedacinhos
- 1 quilo de **feijão**
- 1 **cebola** grande picada
- 5 **ovos**
- **Cheiro-verde** (cebolinha verde e salsa) picado a gosto

PREPARO

1. Cozinhe o feijão sem desmanchar o grão. Deixe escorrer bem na peneira. Numa panela, coloque duas colheres de sopa de óleo e frite ligeiramente o toucinho. Acrescente o tempero e a cebola, mexendo sempre.Reserve.

2. No restante do óleo, frite os ovos, mexendo rapidamente. Junte-os ao feijão e ao cheiro-verde. Por último, ponha a farinha de mandioca e o toucinho e misture. Sirva numa travessa.

RECEITA DE LONGA TRADIÇÃO

O feijão-tropeiro tem esse nome porque era servido nas longas viagens em tropas de burro que os bandeirantes faziam no século XVII. Hoje os mineiros enfeitam o prato com lingüiça frita e torresmo, acompanhado de arroz e couve refogada.

bambá de couve

fácil | **6** porções | **254** calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 de **fubá**
- 2 **paios grandes** (ou 200 gramas de **lingüiça defumada**) em rodelas
- 1 maço de **couve**
- 1 litro de **caldo de carne**
- 1/2 **cebola** picada
- 1 **ovo**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Frite o paio em um pouco de óleo, sem tostá-lo. Reserve. Retire o talo da couve e rasgue-a. Reserve. Ponha o caldo de carne numa panela, leve ao fogo alto e deixe levantar fervura. Dissolva o fubá num pouco de água fria e despeje aos poucos na panela, mexendo sempre.

2. Quando o caldo estiver grosso, junte a cebola e a couve. Cozinhe por 10 minutos. Quebre o ovo dentro da mistura e mexa com uma colher de pau. Tempere com sal e ponha numa travessa com o paio frito por cima.

O INGREDIENTE NÚMERO 1

O fubá, um tipo de farinha de milho, é uma das matérias-primas mais versáteis da cozinha mineira. Está presente em pratos salgados, como o angu, e nas "quitandas". Para quem não sabe, quitanda, em Minas, não é o nome das lojas de frutas e verduras, mas de acompanhamentos para o café, como bolos e broas.

broa mineira

difícil | **12** unidades | **217** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 1 de **açúcar**
- 1 de **leite**
- 11/2 de **fubá**
- 1/2 de **gordura** vegetal hidrogenada
- 2 **ovos**

PREPARO

1. Aqueça o forno em temperatura média. Ponha o leite, o açúcar e a gordura vegetal num a panela. Leve ao fogo e deixe ferver. Junte o fubá e mexa até soltar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe amornar.

2. Quebre um ovo por vez e misture com a colher de pau até obter uma massa uniforme. Retire pequenas porções (duas colheres e meia de sopa) e passe numa xícara com fubá, mexendo até formar bolas. Ponha na assadeira untada e leve ao forno por 40 minutos.

FOTOS: PEDRO RUBENS (TORTA); LUIS ROBERTO PEREIRA (TORRESMO COM CUSCUZ E COUVE); JOSÉ ANTONIO (FEIJÃO TROPEIRO); LUIS HENRIQUE MENDES (BAMBÁ E BROA)

Mistura de *aromas*

Rica e perfumada, a culinária do Espírito Santo reflete a cultura dos diferentes povos que colonizaram a região

Cheirosa. Esse talvez seja o adjetivo que melhor define a comida do Espírito Santo. Os aromas da panela de barro, do azeite, do coentro, do urucum e dos frutos do mar exalam da maioria dos pratos. Resultado do casamento entre o mar, o manguezal e o roçado, ela é a que melhor sintetiza a diversidade cultural deste país. Índios, africanos, portugueses e outros europeus deram a sua contribuição. "Cada um, democraticamente, introduziu uma nova maneira de preparar as receitas locais, que têm na moqueca, na torta e na garoupa salgada seus representantes mais típicos", diz o historiador Renato Pacheco, autor do livro *Dos Comes e Bebes do Espírito Santo* (Editora Senac, 1997). Os caboclos da terra, que sempre sobreviveram do peixe e da mandioca nos 441 quilômetros de litoral, foram assimilando as novidades e aperfeiçoando os pratos. E fizeram um ótimo trabalho, como se pode conferir nas receitas a seguir.

Tradição Antes de se tornar símbolo da cultura capixaba, a panela de barro era fabricada apenas na Quaresma para a torta típica. Atualmente é pedida em várias receitas. Mas continua sendo feita por mulheres, as **paneleiras**, geração após geração. Antes de ser usada pela primeira vez, deve ir ao fogo com duas colheres de óleo até que esteja queimada.

FOTOS: DULA (PRATOS); ED VIGGIANI (PANELEIRA)

FAÇA EM CASA

Leve uma xícara de óleo e um quarto de xícara de semente de urucum ao fogo e deixe ferver por 1 minuto, mexendo. Se não tiver as sementes, use colorau (sementes moídas).

moqueca capixaba

fácil | **8** porções | **480** calorias por porção

INGREDIENTES

- 5 colheres (sopa) de **óleo de urucum**
- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 2 kg de **peixe** em postas (robalo, dourado, vermelho, cavala)
- 4 ramos de **coentro**
- 3 **tomates** em pedaços
- 2 dentes de **alho**
- 2 **cebolinhas verdes** picadas
- 1 **cebola** picada
- **Suco de 1 limão**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Amasse o alho com o sal, junte o suco do limão e tempere as postas.

2. Numa panela grande, arrume uma camada de peixe e, por cima, distribua parte do tomate, da cebola, da cebolinha e do coentro. Regue com o azeite e o óleo de urucum. Alterne as camadas até terminar o peixe. Tampe e leve ao fogo sem mexer. Sacuda a panela de vez em quando e cozinhe até o peixe ficar macio. Sirva com arroz e pirão.

bolinhas de peixe

média dificuldade | **60** unidades | **71** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **farinha de rosca**
- 2 xícaras de **óleo**
- 1 xícara de **farinha de trigo**
- 1/4 xícara de **salsa** picada
- 3 colheres (sopa) de **coentro** picado
- 2 colheres (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 2 colheres (chá) de **sal**
- 6 **azeitonas verdes** picadas
- 2 **ovos**
- 750 g de **mandioca** cozida
- 1/2 kg de **peixe** limpo e frito (robalo ou cavala)

DO JEITO CERTO

Primeiro frite o peixe em três colheres de sopa de azeite. Depois retire a espinha e as escamas.

PREPARO

1. Desfie o peixe e reserve. Passe no processador a mandioca e a farinha de trigo até obter uma mistura grossa. Junte a salsa, o coentro, o peixe, as azeitonas, a cebolinha e o sal. Misture bem.

2. Retire uma colher de sopa da massa de cada vez e faça bolinhas com as mãos. À parte, bata ligeiramente os ovos. Passe as bolinhas no ovo e depois na farinha de rosca e frite no óleo bem quente. Deixe escorrer em papel-toalha e sirva.

muma

fácil | **4** porções | **455** calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **caldo de peixe** (se quiser, use um tablete dissolvido na mesma quantidade de água)
- 1/2 xícara de **farinha de mandioca**
- 1/4 xícara de **coentro**
- 1/4 xícara de **cebolinha verde** picada
- 3 colheres (sopa) de **óleo de urucum**
- 3 colheres (sopa) de **azeite**
- 3 **tomates** picados
- 2 **cebolas** grandes
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 kg de **lagostim** (ou carne de siri desfiada)
- **Suco de 1 limão**
- **Sal** a gosto

DA ÁFRICA

Este prato tem origem africana. Mas os índios brasileiros o adotaram e interferiram no preparo.

PREPARO

1. Limpe os lagostins e tempere com sal e limão.

2. Numa panela, aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente a cebola e o tomate. Refogue-os por 5 minutos e junte os lagostins. Adicione o caldo, o coentro e o óleo de urucum. Deixe cozinhar por 3 minutos.

3. Prove o sal e acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo com uma colher de pau. Ponha a cebolinha, misture e sirva com arroz branco.

torta capixaba

média dificuldade | **12** porções | **464** calorias por porção

INGREDIENTES

prepare ANTES

- 2 xícaras de **leite de coco**
- 1 xícara de **coco** ralado
- 1/3 xícara de **azeitonas verdes** picadas
- 2 colheres (sopa) de **vinagre**
- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 1 colher (chá) de **óleo de urucum**
- 1/2 colher (chá) de **cravo** moído
- 1/2 colher (chá) de **canela** em pó
- 10 **ovos**
- 4 ramos de **coentro**
- 3 **tomates** picados
- 2 dentes de **alho**
- 2 **cebolinhas verdes** picadas
- 1 **cebola** picada
- 500 g de **robalo** em postas (cavala ou vermelho)
- 500 g de **camarão** fresco e limpo
- 500 g de **sururu** ou **mexilhão**
- 500 g de **carne de siri**
- 500 g de **bacalhau** dessalgado
- 1 lata de **palmito** escorrido e picado
- **Suco de 1 limão**
- **Sal** a gosto

ACESSÓRIO

Refratário com 28 cm de diâmetro

ATENÇÃO

Dois dias antes de preparar a torta, ponha o bacalhau de molho na água e troque-a a cada 12 horas.

PREPARO

1 Tempere o mexilhão com o suco de limão e um pouco de sal. Amasse o alho e coloque-o numa panela com o óleo de urucum, o azeite, a cebola, o tomate, a cebolinha e o coentro. Acrescente as postas do peixe, o mexilhão, o camarão, o siri e o bacalhau. Refogue-os por alguns minutos. Retire do fogo, desfie o bacalhau e retire as espinhas do peixe.

2 Coloque novamente a panela no fogo e acrescente o leite de coco, o coco ralado, a canela, o cravo, o vinagre, o palmito e a azeitona. Cozinhe até o caldo secar quase completamente. Retire do fogo e reserve. À parte, numa frigideira sobre fogo baixo, mexa ligeiramente quatro ovos com um fio de óleo e depois coloque-os na panela.

3 Ponha a mistura no refratário. À parte, bata as claras dos ovos restantes em neve. Acrescente as gemas e bata novamente. Aqueça o forno em temperatura alta. Cubra os frutos do mar com os ovos batidos e asse até dourar. Se desejar, antes de servir enfeite com fatias de cebola e de tomate.

FOTOS: DULLA

PARA SERVIR
Você pode usar conchas de vieira ou mesmo forminhas rasas pequenas.

casquinha de siri

fácil | 15 porções | 122 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/2 (xícara) de **queijo** tipo **parmesão** ralado
- 2 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **óleo de urucum**
- 2 (sopa) de **coentro** picado
- 1/2 kg de **carne de siri** desfiada
- **4 ovos**
- 2 **tomates** sem sementes picados
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

ACESSÓRIOS

- **15 casquinhas de siri**

PREPARO

1 Aqueça o azeite e a tintura de urucum e refogue neles a cebola, o alho, o coentro e os tomates, mexendo. Junte a carne de siri e mexa por mais alguns minutos. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino.

2 Coloque a mistura nas casquinhas. À parte, bata os ovos até que espumem e passe sobre a mistura de siri. Polvilhe com o queijo ralado e leve as casquinhas ao forno até que dourem (de 5 a 7 minutos). Se quiser, decore com pimenta-rosa.

galinha de mulher parida

fácil | 6 porções | 694 calorias por porção

RESGUARDO
Criada especialmente para as mulheres que antigamente ficavam quarenta dias de repouso após o parto, esta galinha é nutritiva e não leva temperos fortes.

INGREDIENTES

- 1/2 (xícara) de **hortelã** picada
- 1/2 (xícara) de **farinha de mandioca**
- 1/4 (xícara) **suco de limão**
- 2 (sopa) de **óleo**
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **galinha caipira** de 2 quilos cortada em pedaços
- 1 **cebola** média picada
- **Sal** a gosto

PREPARO

1 Ponha os pedaços da galinha de molho no suco de limão por 5 minutos, escorrendo depois. Tempere com sal, o alho e a cebola. Coloque numa panela de pressão destampada com o óleo e deixe cozinhar em fogo alto por 15 minutos. Cubra a galinha com água e tampe a panela. Quando ferver (cerca de 20 minutos), retire do fogo e deixe a pressão sair. Acrescente a hortelã e leve ao fogo com a panela destampada por mais 5 minutos. Ponha a galinha numa travessa, cubra e reserve. Guarde também o caldo do cozimento.

2 Em outra panela, coloque a farinha e acrescente água suficiente para umedecê-la. Junte três xícaras do caldo reservado e leve ao fogo, mexendo até engrossar e soltar do fundo da panela. Coloque em outra tigela e sirva com a farinha.

TROQUE

Se quiser facilitar, use um peixe já salgado. Há opções no mercado, como o cação, que ficam deliciosas neste prato.

garoupa salgada com banana-da-terra

prepare ANTES

difícil 6 porções 428 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 (xícara) de **sal grosso**
- 1/4 (xícara) de **óleo de urucum**
- 2 (colher) (sopa) de **azeite**
- 2 (colher) (sopa) de **coentro** picado
- 4 **tomates** sem pele
- 3 **cebolas** médias picadas
- 3 **bananas-da-terra** descascadas e cortadas em pedaços
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **garoupa** de 1,5 kg
- **Suco de 1 limão**
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- 2 (colher) (sopa) de **coentro** picado

PREPARO

1 Limpe a garoupa, lave bem e enxugue. Faça cortes verticais e passe sal grosso. Deixe o peixe pendurado em lugar arejado por quatro dias para soltar toda a água. Na véspera de preparar o prato, lave-o e deixe de molho por pelo menos 12 horas, trocando a água várias vezes.

2 Unte uma panela de barro com o azeite e aqueça em fogo alto. Junte a cebola, metade dos tomates, o alho e o coentro. Ponha o peixe em pedaços por cima, distribua o tomate restante e salgue. Finalize as camadas com a banana. Regue com o óleo de urucum e o suco do limão.

3 Quando ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por mais 20 minutos. Se necessário, coloque mais sal. Sacuda a panela de vez em quando para o peixe não grudar no fundo. Antes de servir, polvilhe com coentro picado.

FOTOS: DUILA

MULTICULTURAL MESMO!

Nem só de frutos do mar vive a culinária do Espírito Santo. Cada região guardou características trazidas por seus colonizadores. Em Vitória, convivem pratos de influência italiana e polonesa com outros de origem portuguesa.

Na região serrana, há as massas italianas, os pães alemães e os licores dos pomerânios — imigrantes da antiga região da Pomerânia, entre a Alemanha e a Polônia. Selecionamos algumas dessas gostosuras para você.

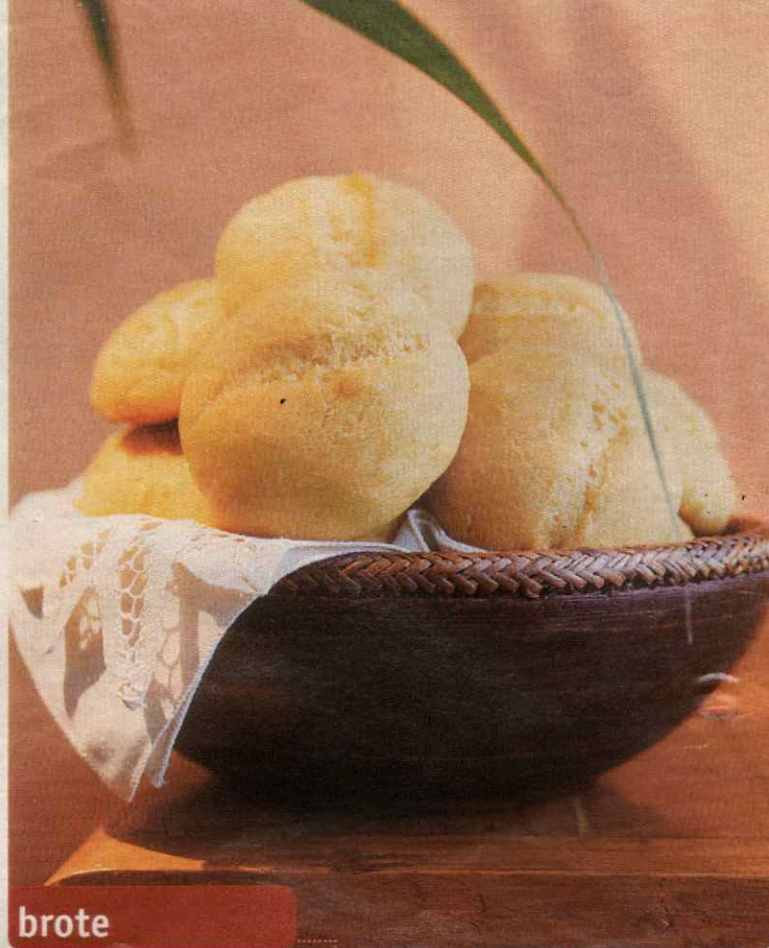
doce de mamão verde

fácil | **8** xícaras | **114** calorias por xícara

INGREDIENTES

- 9 xícaras de **mamão verde** com casca ralado
- 6 1/2 xícaras de **açúcar**
- 2 xícaras de **água**
- 5 **cravos**
- 3 pauzinhos de **canela**

PREPARO

Ponha o mamão ralado num recipiente com cerca de 6 litros de água e deixe de molho de um dia para o outro. Escorra e esprema. Numa panela grande, coloque a água, a canela, o açúcar, o cravo, e o mamão. Leve ao fogo alto até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 30 minutos ou até o mamão ficar macio. Retire do fogo e deixe esfriar. Quando frio, coloque numa compoteira.

brote

fácil | **18** unidades | **182** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **farinha de trigo**
- 1 1/2 xícara de **fubá**
- 1 xícara de **açúcar**
- 1 xícara de **água** morna
- 1/2 xícara de **manteiga** derretida
- 1 colher (chá) de **sal**
- 250 g de **batata-doce** cozida amassada
- 1 tablete de **fermento biológico**

ALEMÃO OU HOLANDÊS?

Pernambuco também tem seu brote — espécie de bolacha dura e de tamanho variado, herança dos holandeses, que invadiram o Brasil no século XVII. Mas o brote capixaba é de influência germânica. A receita foi trazida ao Brasil pelos alemães no século XIX. Era, então, brot. Aqui, ganhou um "e" no final e ingredientes como o fubá de milho.

PREPARO

1. Misture o fermento com a água e uma xícara de fubá e deixe descansar por 10 minutos. Junte a batata amassada, o açúcar, a farinha de trigo e a manteiga, misturando bem. Acrescente o sal e o fubá restante. Forme uma massa e com auxílio de uma colher de pau faça pãezinhos.
2. Coloque-os numa assadeira untada com manteiga. Cubra com um pano e deixe crescer por 30 minutos. Aqueça o forno em temperatura alta. Ponha a assadeira no forno e deixe assar por 40 minutos ou até a parte superior começar a dourar.

FOTOS: DULLA

licor de café

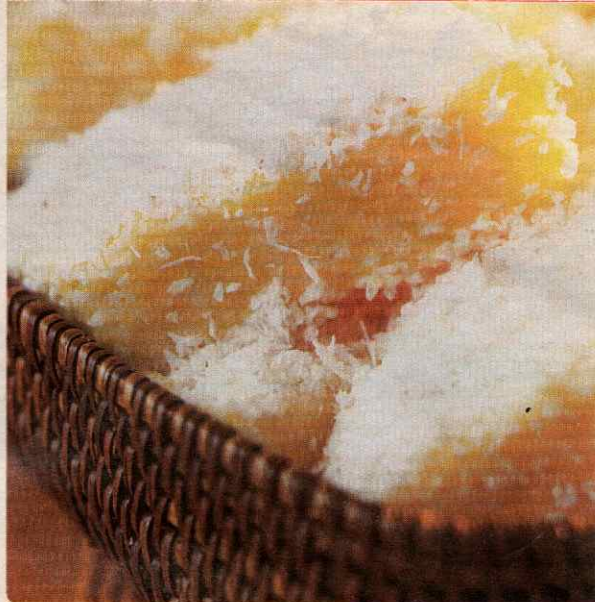
média dificuldade | **6** xícaras | **1 025** calorias por xícara

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 kg de **açúcar**
- 500 g de **café** torrado em grãos
- 2 litros de **aguardente**
- 1 1/2 litro de **água**

PREPARO

Ponha num recipiente de vidro o café com a aguardente e reserve por oito dias. Numa panela, misture a água e o açúcar e leve ao fogo até formar uma calda em ponto de pasta. Deixe esfriar e coe num pano limpo. Misture à cachaça com café e filtre, colocando um algodão no fundo do funil. Ponha numa garrafa com tampa.

muxá

média dificuldade | **20** pedaços | **181** calorias por pedaço

INGREDIENTES

- 4 xícaras de **água**
- 1 3/4 xícara de **açúcar**
- 250 g de **canjiquinha** (quirera)
- 1 litro de **leite**
- 1 **coco fresco** ralado
- 1 pitada de **sal**

ACESSÓRIO

Assadeira de 31 x 21,5 cm

DELÍCIA INDÍGENA

Tradicional de São Mateus, perto de Vitória, uma versão do muxá já era feita pelos tupinambás séculos atrás.

PREPARO

1 Lave bem a canjiquinha. Coloque numa panela de pressão com a água e o sal. Tampe e leve ao fogo alto por 10 minutos. Retire do fogo e abra a panela. A canjiquinha deverá estar macia.

2 Junte o leite e o açúcar e cozinhe mexendo de vez em quando até aparecer o fundo da panela (cerca de 40 minutos). Junte metade do coco e misture. Retire do fogo, molhe a assadeira e espalhe a canjiquinha. Polvilhe o restante do coco ralado. Quando estiver frio, corte em quadradinhos e sirva.

docinhos de amendoim

média dificuldade | **28** unidades | **114** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 3 xícaras de **açúcar**
- 1 1/2 xícara de **farinha de trigo**
- 1 1/2 xícara de **amendoim** descascado
- 1 xícara de **água**
- 1/2 xícara **açúcar de confeiteiro**
- 5 **ovos**

ACESSÓRIOS

Forma de 40 x 27,5 cm

PREPARO

1 Bata no liquidificador o amendoim e reserve. Numa panela, leve ao fogo alto o açúcar e a água e deixe até atingir o ponto de pasta. Retire do fogo e deixe esfriar. Acrescente as gemas, o amendoim e a farinha de trigo e misture. À parte, bata as claras em neve e junte-as à mistura.

FAÇA O TESTE

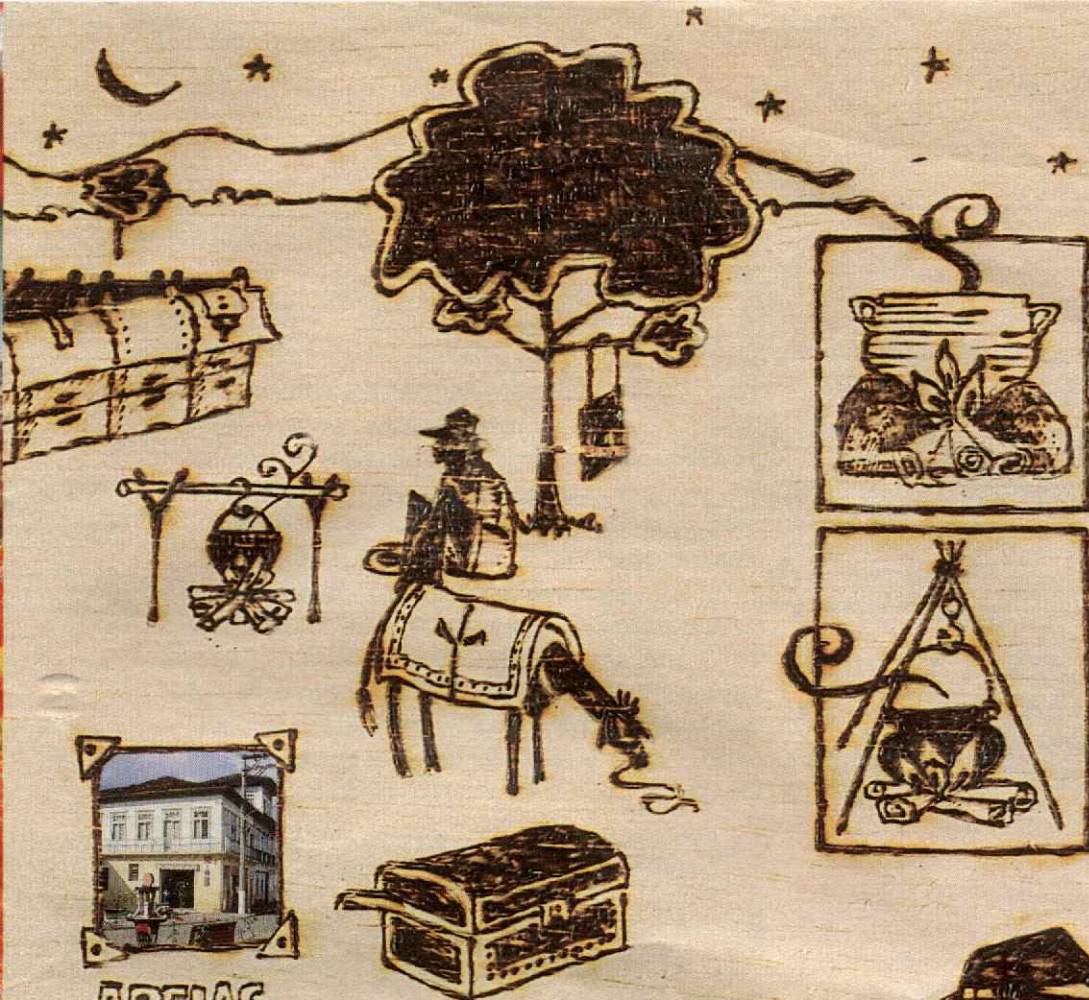
Você percebe o ponto quando a calda desliza entre o polegar e o indicador ou quando um fio grosso cai da colher.

2 Unte a forma, ponha nela a massa e asse por 35 minutos. Retire do forno e deixe esfriar para cortar. Passe os pedaços no açúcar de confeiteiro.

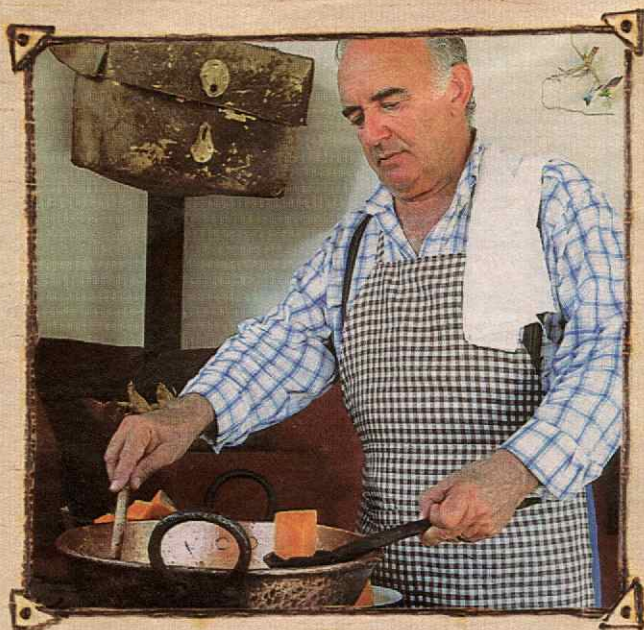
Comida de *tropeiro*

Em busca de ouro, homens rudes desbravaram o Vale do Paraíba e espalharam por lá pratos interessantes e muitas tradições

O ouro de Minas Gerais se foi rapidamente para fora do Brasil, mas sua exploração deixou para sempre marcas na cultura do sudeste do país. Uma delas é o tropeirismo, o modo de viver dos homens que, no lombo de burros, levavam o ouro para o litoral. Hoje não há mais tropeiros, mas seus costumes permanecem vivos no Vale do Paraíba, conjunto de cidades enfileiradas ao longo da Rodovia Presidente Dutra, que liga São Paulo ao Rio de Janeiro, entre as serras da Mantiqueira e do Mar.

Por dois séculos esses viajantes transportariam alimentos e notícias entre as cidades fundadas pelos bandeirantes na região e criariam outras. "O movimento só declinou com a chegada da estrada de ferro, no fim do século XIX", diz Maria Morgado de Abreu, autora de *A Culinária Tradicional do Vale do Paraíba* (JAC Editora, 1987). A essa altura, seus hábitos e sua comida rústica e saborosa já estavam arraigados. Desde então são transmitidos fielmente de uma geração a outra. Nesta reportagem, alguns moradores atuais do Vale dividem com você o sabor de suas tradições.

COZINHA DE ACAMPAMENTO

Você já viu um ninho de cupim? São uns montes duríssimos de 30 cm ou mais. Chamados de **tucuruva** no Vale, foram aproveitados pelos tropeiros para improvisar um fogão que virou regra em suas viagens. Juntavam-se três deles para apoiar a panela e atiçava-se fogo embaixo. Outro fogão improvisado era a **trempe**, feita com pedaços de pau fincados no chão e aos quais as panelas eram presas.

ILUSTRAÇÃO: FERNANDA GUEDES; FOTOS DE CIMA PARA BAIXO: MITUO SHIGUIHARA; EGBERTO NOGUEIRA; RENATO CHAUI

No século XIX Silveiras era a vila mais importante do Vale para os tropeiros. Um bom motivo para sediar hoje a Fundação Nacional do Tropeirismo. Presidida pelo sociólogo **Ocílio Ferraz**, 63 anos, descendente de um daqueles viajantes, a entidade promove shows típicos, mantém um pequeno museu e um restaurante que só serve pratos da região (alguns estão nesta reportagem), além de oferecer acomodações para turistas. "Durante séculos os tropeiros propagaram costumes, um modo de construir, de morar e de cozinhar. Isso precisa ser preservado", justifica Ocílio, que cuida ainda do Centro de Tradições Tropeiras, em Lorena, com restaurante e venda de artesanato.

frango com urucum

fácil | **4** porções | **534** calorias por porção

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de **banha de porco**
- 2 colheres (sopa) de **urucum em grãos** ou **colorau**
- 1 colher (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 **cebola** média em rodelas finas
- 1 **frango** limpo e sem pele, em pedaços (1,8 kg)
- 1 **limão**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Deixe o frango de molho em água com o suco do limão por 30 minutos e escorra. Tempere com o alho e sal. Numa panela grande, aqueça a banha em fogo alto e frite o frango até que fique dourado. Junte aos poucos uma xícara de água e vá raspando o fundo com uma colher de pau.

2. Abaixe o fogo e despeje mais duas xícaras de água. Cozinhe por 40 minutos. Junte o urucum, mexa e cozinhe por mais 5 minutos ou até que esteja macio. Ponha em uma tigela, junte a cebola, a cebolinha e mexa.

ATÉ A PRINCESA GOSTOU

A receita original é feita com frango caipira e inclui cabeça e pés. Na região, é chamada frango à moda dos Moreiras. Foi passada de pai para filho num ramo da família de Ocílio Ferraz *(veja acima)*. Conta-se que foi servida à princesa Isabel — e que ela adorou.

refresco de capim-santo

fácil | **2** porções | **86** calorias por porção

INGREDIENTES
2 ☕ de **água**
1 maço de **capim-santo**
Açúcar e **limão** a gosto

PREPARO
Bata com um martelo de cozinha o maço de capim-santo até retalhar as fibras. Ponha a água no liquidificador e junte a erva amassada. Bata por 2 minutos. Coe numa peneira fina. Adoce a gosto e ao servir pingue algumas gotas de limão.

doce de abóbora com rapadura

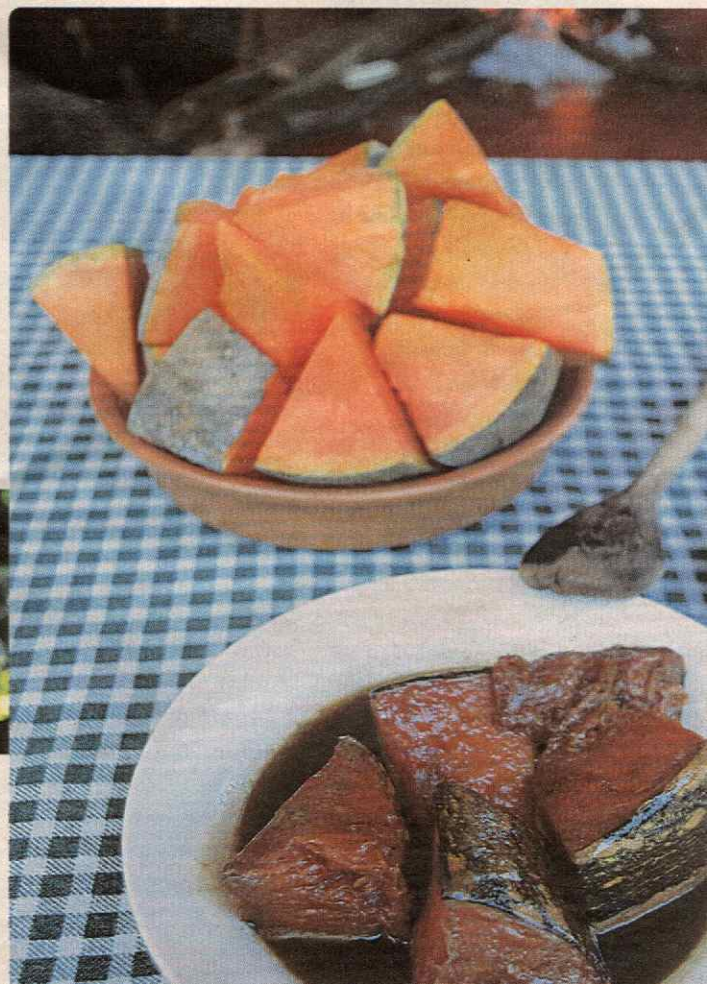
fácil | **8** porções | **405** calorias por porção

INGREDIENTES
3 kg de **abóbora-menina** (casca verde rajada)
6 **rapaduras** comuns (1,2 kg)

PREPARO
1 Pique a rapadura. Coloque os pedaços numa panela grande e leve ao fogo para derreter com uma xícara de água. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos até o melado engrossar e atingir o ponto de fio fraco. Com uma escumadeira, retire a espuma que se formar.

2 Corte a abóbora em quadrados de 5 cm, mantendo a casca. Ponha os pedaços na panela com o melado. Cozinhe por 15 minutos em fogo médio. Retire a abóbora cuidadosamente e deixe a calda engrossar por mais 20 minutos. Ponha novamente a abóbora na calda, retire do fogo e sirva.

As crianças de Silveiras se lambuzam ao saborear o doce de abóbora, um de seus preferidos

FOTOS: EGBERTO NOGUEIRA

À frente do seu fogão de 50 anos da marca Bertoni, a dona de casa Constância Barros Santos de Andrade, 73 anos, se orgulha de produzir até 9 kg de sequilhos por semana em Taubaté. A massa, que se derrete na boca, lhe foi ensinada pela tia, que aprendeu com a mãe e assim por diante.

"Quando minha tia mudou-se para São Paulo, as pessoas me procuravam pedindo os sequilhos. Tive que assumir o trabalho", conta. Um dos mais cotados é o Zequinha *(veja a receita abaixo)*, batizado em homenagem ao avô. Todos se espantam com a capacidade de Constância de fazer os biscoitos sempre iguais. O segredo está na mão. "Moldo na palma para ficarem do mesmo tamanho", diz.

sequilho

média dificuldade | **120** unidades | **33** calorias por unidade

INGREDIENTES

- 2 1/3 de **polvilho doce**
- 3/4 de **açúcar**
- 2/3 de **banha de porco**
- 1/2 de **água**
- 1/2 (chá) de **bicarbonato de sódio**
- 1/2 (chá) de **cremor tártaro**
- 1/2 kg de **farinha de trigo**
- 3 **ovos**

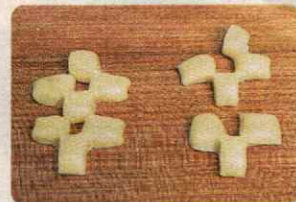
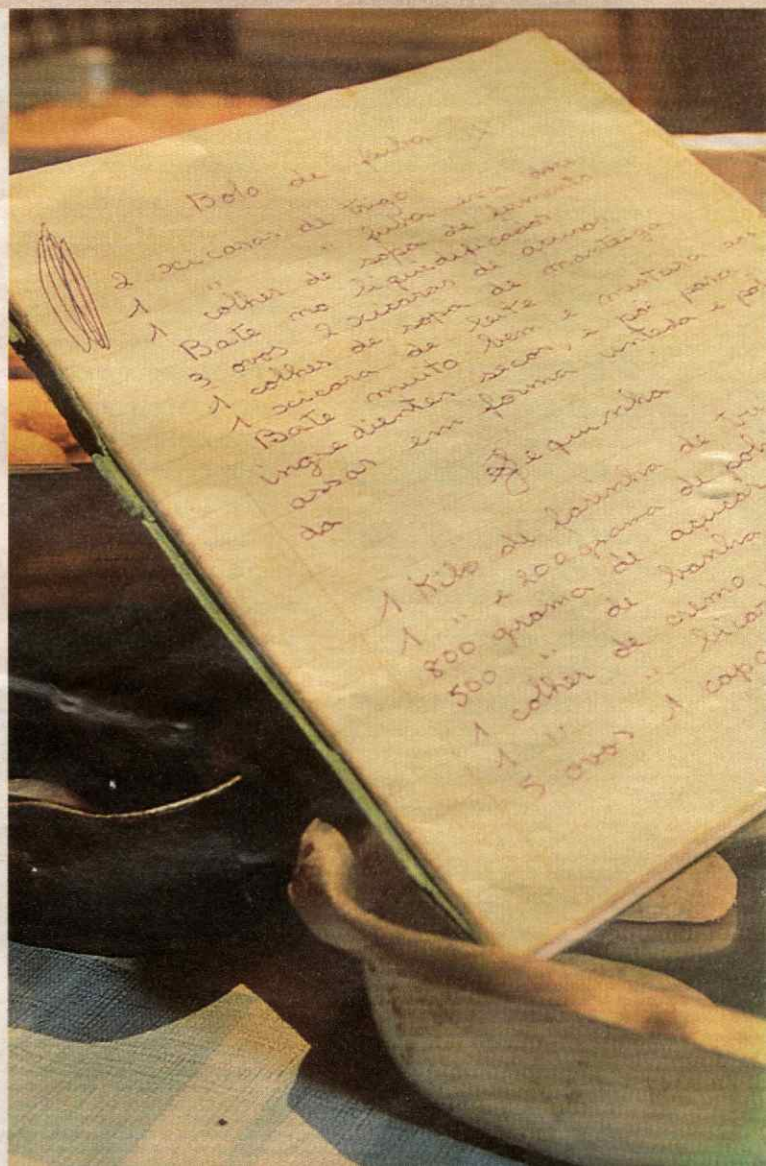
ACESSÓRIO

Assadeira grande

PREPARO

1 Misture os ingredientes, amasse bem e divida em quatro bolas. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Unte a assadeira com óleo.

2 Numa superfície polvilhada com farinha de trigo, faça rolinhos de 0,5 cm de espessura.

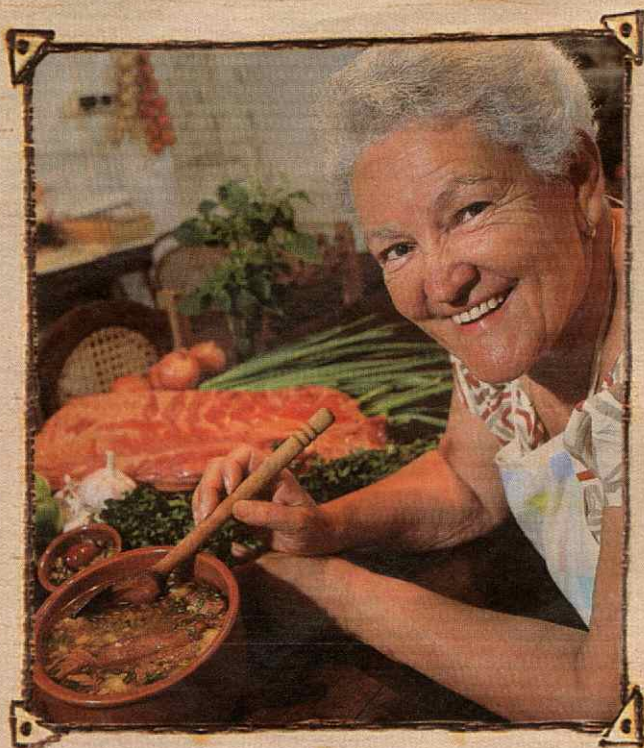
3 Molde os biscoitos como quiser ou como manda a tradição: faça cortes no cordão de massa a cada 1 cm, sem destacar as partes. Separe pedaços com **quatro e com três** quadradinhos e dobre-os com cuidado.

4 **Monte** os dois pedaços como na foto. Aqueça o forno em temperatura média. Asse os biscoitos por 5 minutos ou até dourar levemente.

Bruno, neto de dona Constância, se delicia com a primeira fornada de biscoitos enquanto a avó peneira farinha para encher novas assadeiras

FOTOS: EGBERTO NOGUEIRA; LUIS VEIGA (CASARÃO EM BANANAL)

CAVIAR CAIPIRA

O escritor **Monteiro Lobato** (1882-1948), nascido em Taubaté e criador da figura polêmica do Jeca Tatu, uma caricatura do morador do interior paulista, era fã da **farofa de içá**, a fêmea da formiga saúva — ainda hoje muito apreciada na região. Ele costumava dizer que a içá era o "caviar da gente taubateana".

ELITE CAFEEIRA

O café, assim como o tropeirismo, teve papel importante na história do Vale do Paraíba. Ele movimentou a economia do lugar até o século XX e criou a elite conhecida como "barões do café". Até hoje, sobretudo em Areias e Bananal, estão preservados alguns dos **luxuosos casarões** desses fazendeiros.

Cmira Pereira dos Santos, 76 anos, diz que visitar São Luís do Paraitinga e não passar em sua casa, construída com taipa há mais de 200 anos, é como "ir a Roma e não ver o papa". Afinal, poucos conhecem a história de lá como ela — que defende, promove e participa de todas as comemorações típicas. Nessas ocasiões, suas máscaras de papel machê e seus bonecos João Paulino e Maria Angu são atrações importantes. Viúva do compositor Elpídio dos Santos, que compunha a trilha sonora dos filmes de Mazzaropi, ela confessa que não tem mais tanto tempo para cozinhar. Mas não resiste a um convite especial para comandar o preparo do afogado (veja receita na página ao lado). "Esse prato é a marca da Festa do Divino e de São Luís", diz. "Faço questão de pôr hortelã para realçar o sabor."

feijão-tropeiro

fácil | **8** porções | **474** calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1/2 ☕ de **farinha de mandioca**
- 500 g de **feijão carioquinha**
- 250 g de **toucinho** cortado em cubos pequenos
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1 **cebola** picada
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**
- **Sal** a gosto

PARA DECORAR

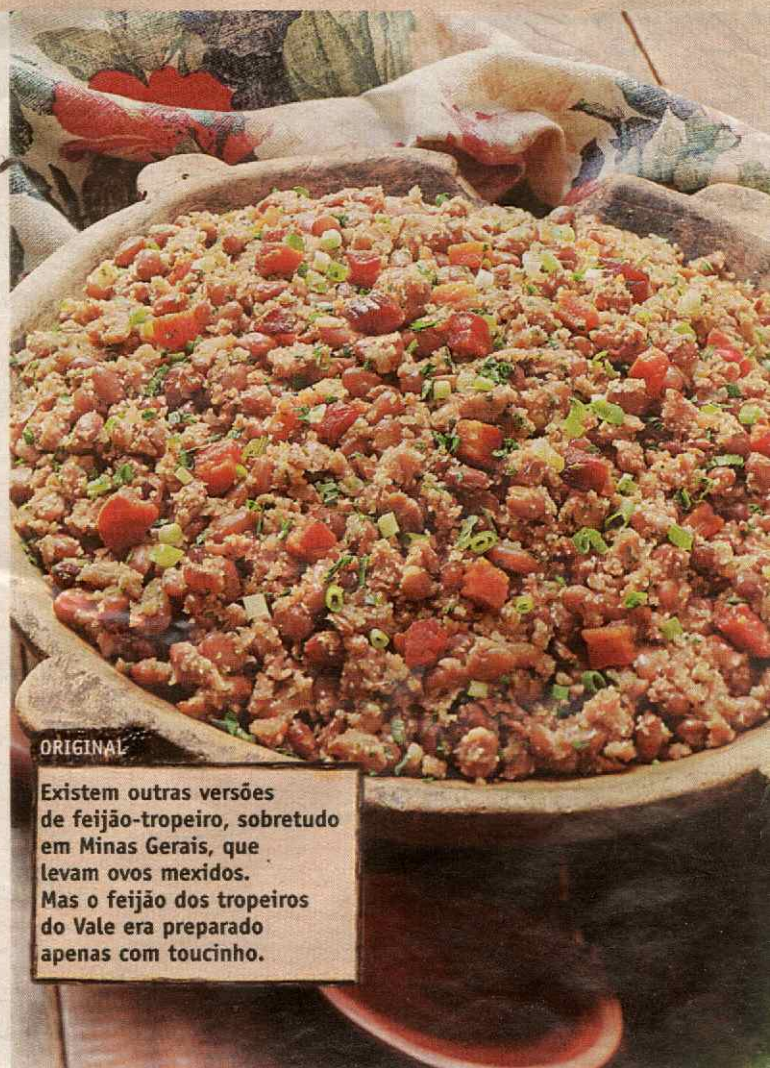
Cebolinha verde e **salsa** picadas a gosto

DICA DA BETTINA

Alguns colocam uma pitada de noz-moscada para realçar o sabor e facilitar a digestão.

PREPARO

1. Deixe o feijão de molho por 2 horas. Ponha-o na panela de pressão com água até 4 dedos acima dos grãos. Cozinhe por 20 minutos. Escorra e reserve. Numa frigideira, frite o toucinho até dourá-lo. Retire-o da frigideira com uma escumadeira e reserve.

2. Refogue o alho e a cebola na gordura que restou. Acrescente o feijão, o torresmo e a pimenta. Misture bem. Junte a farinha aos poucos, mexendo sempre. Decore com a cebolinha e a salsa.

ORIGINAL

Existem outras versões de feijão-tropeiro, sobretudo em Minas Gerais, que levam ovos mexidos. Mas o feijão dos tropeiros do Vale era preparado apenas com toucinho.

COMIDA DE FESTA

Criação de escravos feita com sobras de carne, este prato é servido no mercado central de São Luís do Paraitinga, na Festa do Divino. É costume acompanhá-lo de farinha de mandioca para formar um pirão no prato.

FERVOR RELIGIOSO

O povo da região do Vale do Paraíba é extremamente religioso pela forte influência portuguesa. Na cidade de Aparecida está a maior prova disso.

A Igreja de **Nossa Senhora Aparecida** — onde fica a imagem da santa encontrada por pescadores no Rio Paraíba, em 1717 — só perde em tamanho para a Basílica de São Pedro, no Vaticano. É visitada anualmente por mais de 7 milhões de peregrinos de vários cantos do país.

afogado

fácil | **6** porções | **565** calorias por porção

INGREDIENTES

prepare ANTES

- 1/4 de **óleo**
- 2 (sopa) de **alfavaca** picada
- 2 (sopa) de **cebolinha** picada
- 2 (sopa) de **hortelã** picada
- 2 (sopa) de **salsa** picada
- 1 (chá) de **sal**
- 1 kg de **acém** cortado em cubos pequenos
- 100 g de **toucinho** fresco cortado em cubos
- 3 litros de **água**
- 2 dentes de **alho** amassados
- 2 folhas de **louro**
- 1 **cebola** grande picada
- 1 pitada de **colorau**

PREPARO

Frite a carne no óleo até dourar. Acrescente o toucinho, a cebola, o colorau, o sal, o alho e a água. Deixe cozinhar em fogo alto por 1h30 ou até a carne ficar bem macia e desfiando. Se necessário, junte mais **água**. Quando estiver no ponto, prove o sal, adicione a alfavaca, a cebolinha, a hortelã e a salsa. Mexa e sirva.

DICA DA BETTINA

Observe a quantidade de caldo, que deve ser três vezes maior do que a de carne.

Dona Cinira entre as máscaras e os bonecos que leva às ruas de São Luís do Paraitinga no Carnaval e na Festa do Divino

FOTOS: EGBERTO NOGUEIRA; RAPOSO PHOTO STUDIO (NOSSA SENHORA APARECIDA)

doce *tradição*

Quem vai a Pernambuco dificilmente parte sem levar um de seus maravilhosos bolos. Que tal preparar um deles em casa?

"Tomem do ralo e de dois cocos escolhidos — ralem. Ralem com vontade, vamos, ralem; nunca fez mal a ninguém um pouco de exercício (dizem que exercício evita os pensamentos maus: não creio). Juntem a branca massa bem ralada e a aqueçam antes de espremê-la: assim sairá mais fácil o leite grosso, o puro leite de coco sem mistura."

A receita da inesquecível quituteira criada por Jorge Amado no livro *Dona Flor e Seus Dois Maridos* vigora até hoje e não só nas cozinhas tradicionais da Bahia, onde vivia a personagem. Preparar o leite de coco em casa é motivo de orgulho também em Pernambuco. Talvez esse seja um dos segredos do incrível sucesso dos bolos do Estado.

Não há avião que decole do aeroporto de Recife sem levar passageiros preocupados com certos pacotes que carregam no colo. Invariavelmente debaixo do papel há um Souza Leão — bolo de consistência tão macia que mais parece um pudim — ou um bolo-de-rolo — variação do lusitano rocambole, feito com camadas finíssimas de massa de mandioca lambuzadas de goiabada e enroladas com paciência umas sobre as outras. São presentes que chegam a paladares de todos os cantos do país, consolidando saborosa fama.

Nos compartimentos de bagagem dos aviões também seguem, muito bem embalados, os bolos de noiva lindamente confeitados por doceiras como Jane e Eliane Asfora. Elas atendem a encomendas do Brasil inteiro na mesma casa do centro de Recife onde há meio século sua mãe, Leoni, incluiu o nome da família nas listas de tarefas que precedem as festas de casamento locais.

Foi assim, transmitidas oralmente de mãe para filha, de tia para sobrinha, que foram preservadas receitas criadas ainda nos tempos do Brasil Colônia, quando Pernambuco se tornou pioneiro na produção de açúcar em larga escala no país. Muitas das herdeiras dessas tradições se recusam a deixá-las escapar do âmbito familiar, mas, para nossa sorte, há outras, generosas, que concordaram em revelar seus truques e mistérios para CLAUDIA COZINHA.

FOTOS: SILVESTRE SILVA (COCO, FEIRA E BOLOS), VALDEMIR CUNHA (BONECOS), SERGIO DUTTI (CAPELA), MARCOS ROSA (CANAVIAL)

HOMENAGEM À LIBERDADE

No século XIX, muitas famílias defendiam o fim da escravidão no Brasil. Quando a princesa Isabel aboliu a escravatura, um grupo de donas de casa pernambucanas criou o bolo 13 de maio em homenagem aos libertados. "Ele foi feito e servido em tabuleiros, uma característica dos bolos populares", revela a professora Zezé Barros, que aprendeu a receita familiar ainda pequena, vendo a mãe à beira do fogão.

bolo 13 de maio

fácil | **20** pedaços | **256** calorias por pedaço

INGREDIENTES

- 2 (xícaras) de **coco** ralado
- 2 (xícaras) de **farinha de trigo**
- 1 1/3 (xícara) de **açúcar**
- 1 1/2 (xícara) de **manteiga com sal**
- 1 (colher) (chá) de **fermento químico** em pó
- 6 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

ACESSÓRIO

Forma de 31 x 21,5 cm

PREPARO

1. Bata a manteiga com o açúcar e as gemas por 10 minutos. Acrescente o coco e bata até misturar bem.
2. Acrescente a farinha de trigo peneirada, o fermento e o sal. Bata até obter uma massa homogênea.
3. Aqueça o forno em temperatura média. Bata as claras em neve e incorpore à massa, misturando delicadamente com uma colher de pau.
4. Despeje a massa na forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e asse por 30 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo.
5. Deixe esfriar e corte o bolo em pedaços.

bolo-de-rolo

difícil | **60** fatias | **148** calorias por fatia

INGREDIENTES

MASSA

- 4 1/4 xícaras de **farinha de trigo**
- 2 3/4 xícaras de **açúcar**
- 2 1/2 xícaras de **manteiga com sal**
- 15 **ovos**

RECHEIO

- 1/2 xícara de **água**
- 500 g de **goiabada** cortada em pedaços

ACESSÓRIOS

- 8 pedaços de **papel-manteiga** de 38,5 x 25,5 cm
- **Assadeira** de 40 x 27 cm

PREPARO

RECHEIO

Leve a goiabada com a água ao fogo médio, mexendo às vezes, até derreter. Deixe esfriar.

MASSA

1 Distribua as folhas sobre à mesa e unte-as com manteiga.

2 Bata a manteiga com o açúcar por 10 minutos ou até ficar homogêneo e de cor clara. Acrescente os ovos, batendo sempre. Junte a farinha de trigo peneirada e misture com uma colher de pau até obter uma massa fácil de espalhar.

FOTOS: SILVESTRE SILVA

3 Aqueça o forno em temperatura alta. Vire a assadeira de cabeça para baixo e forre o fundo com papel-manteiga. Com uma espátula ou um pincel, **espalhe** uma xícara e um quarto de xícara da massa sem deixar falhas. Asse por 3 minutos ou até que, ao tocar com o dedo, a massa não grude.

4 Estenda um pano sobre uma superfície lisa e polvilhe com açúcar. Ponha a massa ainda quente sobre o pano e retire o papel. Com uma espátula ou um pincel, **espalhe** um pouco da goiabada.

5 **Enrole** a massa como se fosse um rocambole, pelo lado mais comprido, apertando ligeiramente. Reserve e libere o pano para receber a próxima camada de massa.

6 Ponha outra porção de massa sobre outra folha de papel e asse como a anterior.

7 Polvilhe mais açúcar sobre o pano e coloque a segunda camada de massa. Cubra com o recheio. Enrole essa segunda camada sobre o primeiro rolo, formando um rolo mais grosso. Repita a operação com as outras camadas. Depois de pronto, polvilhe com açúcar peneirado. Sirva o bolo em fatias bem finas.

ROCAMBOLE NORDESTINO

"O segredo do bolo-de-rolo chama-se paciência: para passar manteiga em cada tabuleiro, esticar bem fininho a massa e enrolá-la com cuidado", revela Rosa Didier. Responsável pelo banquete oferecido ao então presidente francês François Mitterand em sua visita ao Brasil, em 1985, ela é famosa também por seus lindos e deliciosos docinhos de festa.

TRADIÇÃO NA MESA

Os mistérios do verdadeiro bolo Souza Leão só foram desvendados quando Lígia de Souza Leão Maia publicou *Receitas Selecionadas*, um de seus dois livros de culinária. "Até então o que havia eram imitações", diz ela. A receita é tão antiga que a iguaria foi servida ao imperador dom Pedro II, em viagem a Pernambuco. "Ele ficou hospedado num engenho da minha família", assegura Lígia. "E adorou o bolo."

bolo Souza Leão

média dificuldade | **36** fatias | **356** calorias por fatia

INGREDIENTES

- 6 xícaras de **leite de coco**
- 2 xícaras de **água**
- 2 xícaras de **manteiga**
- 1 kg de **açúcar**
- 1 kg de **massa de mandioca**
- **18 gemas**
- 1 pitada de **sal**

ACESSÓRIO

Forma com 35 cm de diâmetro

PREPARO

1 Leve o açúcar com a água ao fogo alto, mexendo até dissolvê-lo. Pare de mexer e deixe ferver por 8 minutos ou até a calda atingir o ponto de fio (esfrie um pouco e pegue com os dedos. Ao afastá-los deve se formar um fio). Retire do fogo e acrescente a manteiga. Misture até derretê-la. Deixe esfriar completamente.

2 Lave, escorra e peneire a massa de mandioca. Junte as gemas e bata por 5 minutos. Ponha o leite de coco e o sal e misture até ficar homogêneo. Adicione a calda de açúcar com manteiga. Misture.

3 Aqueça o forno em temperatura média. Passe a massa por uma peneira bem fina de oito a dez vezes, até não restar mais nenhum resíduo.

4 Forre o fundo da fôrma com papel-manteiga. Unte o papel e a lateral da fôrma com bastante manteiga. Ponha a massa e asse por 1 hora e 20 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia limpo. Desenforme quando estiver morno.

TRUQUE

Antes de usar a massa de mandioca, lave-a bem dentro de uma panela, para sair a goma. Em seguida escorra, coe com um pano de prato e esprema a massa com o mesmo pano.

O segredo da massa

Não há supermercado, feira ou vendinha em Pernambuco que não tenha **massa de mandioca.** "Como seu preparo é muito trabalhoso, foi abandonado no Recife. Hoje é feita só nas casas de farinha do interior e nas indústrias de farinha de mandioca", afirma Lígia de Souza Leão Maia. O consumo da massa de mandioca no Estado é grande. "A cozinha pernambucana não funciona sem ela", garante a professora Zezé Barros.

bolo pé-de-moleque

média dificuldade | **16** fatias | **403** calorias por fatia

INGREDIENTES

- 3 de **castanha de caju** torrada e triturada (reserve algumas inteiras para decorar)
- 2 1/2 de **água**
- 2 de **leite de coco**
- 1/2 de **manteiga**
- 1/2 (sopa) de **café** solúvel
- 1/2 (sopa) de **canela** em pó
- 1/2 (sopa) de **cravo** triturado
- 1/2 (sopa) de **erva-doce** triturada
- 1/2 (chá) de **sal**
- 1 kg de **massa de mandioca** úmida e peneirada
- 500 g de **rapadura escura** em pedaços
- 4 **ovos**

FOTOS: SILVESTRE SILVA

ACESSÓRIO

Forma de buraco no meio com 28 cm de diâmetro e 9,5 cm de altura

PREPARO

1. Bata no liquidificador a rapadura com a água até dissolver.

2. Leve ao fogo até ferver, desligue e acrescente a manteiga, a erva-doce, o cravo, a canela e o café. Misture bem, deixe esfriar e reserve.

3. Bata os ovos e o sal até espumar. Com a batedeira desligada, coloque a massa de mandioca e misture com uma colher de pau.

4. Com a batedeira ligada, junte aos poucos o leite de coco, até ficar homogêneo.

5. Desligue a batedeira e acrescente a rapadura já fria. Misture bem.

6. Volte à batedeira, em velocidade baixa, e acrescente a castanha triturada. Bata até obter uma mistura homogênea.

7. Aqueça o forno em temperatura média. Unte a forma com manteiga e, se desejar, coloque um pouco de leite de coco nos lados da forma, sobre a manteiga. Ponha a massa.

8. Leve ao forno médio, por 1 hora e 40 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia quase limpo. Retire do forno e deixe esfriar. Desenforme sobre um prato e decore com as castanhas reservadas.

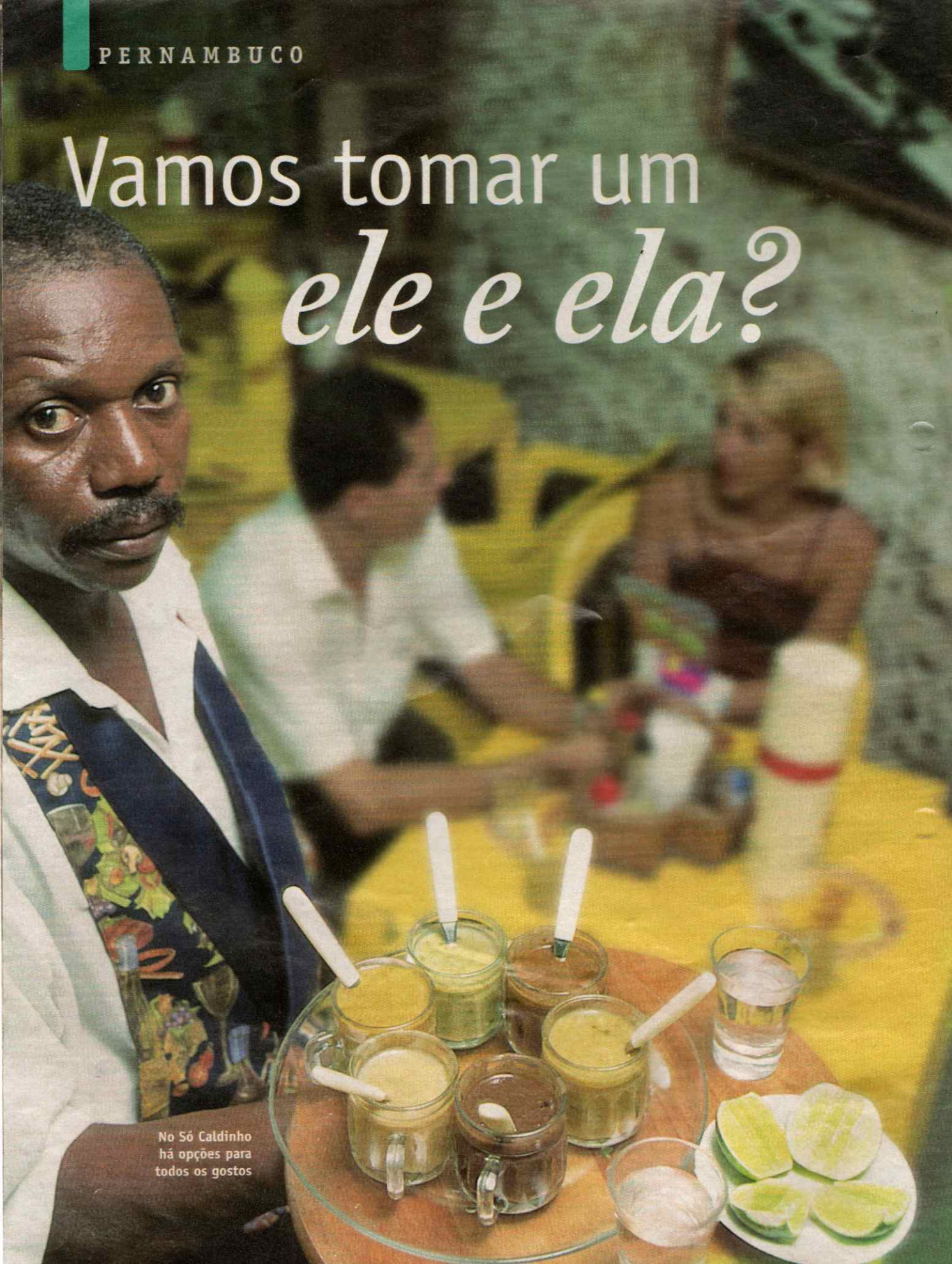
O BOLO DOS ESCRAVOS

Diz-se que o pé-de-moleque foi criado pelas escravas com ingredientes baratos e que estavam à mão: a rapadura, que era usada no lugar do açúcar, mandioca, coco e caju colhidos no mato. "Sem formas, elas embrulhavam a massa em folhas de bananeira e assavam em forno de barro", conta a doceira Elizabeth Borba Villares.

Leite essencial

Segundo o folclorista Luís da Câmara Cascudo, foi apenas com a chegada dos escravos africanos, especialmente os originários de Moçambique, que se iniciou a perfeita alquimia dos quitutes pernambucanos. Para eles a extração e o aproveitamento do leite de coco já eram práticas comuns, herdadas da Índia. Sem esse ingrediente, seriam impossíveis a baba-de-moça, as cocadas, o quindim, o munguzá e seus saborosos bolos.

Vamos tomar um *ele e ela?*

No Só Caldinho há opções para todos os gostos

A expressão, comum em Recife, se refere à combinação de cachaça e caldinho. Se você não gosta dela, não tem problema. Ele também é uma delícia sozinho

Quando o convite é para tomar um ele e ela, o recifense já se prepara para uma boa farra. Na capital pernambucana é assim que se costuma chamar a dupla caldinho e cachaça. Popularíssimo, o caldinho é tomado como aperitivo, geralmente acompanhado dela ou de cerveja e batidas de frutas. Existe caldinho de tudo: sururu, caranguejo, siri, peixe, feijão, fava. Herança provável dos escravos, que tinham uma alimentação baseada principalmente em cozidos, ele virou mania na cidade.

O número de locais que servem apenas eles e elas é enorme. Hoje, aonde se for encontra-se um caldinho. Se o forte do lugar é a fava, pode apostar que tem caldinho. Se for mocotó, também. A rainha da casa é a mandioca, localmente conhecida como macaxeira? Vige, dá um caldo grosso, forte... Até mesmo em bares badalados, freqüentados pelos ricos e famosos, como o Boteco e o Bar do Neno, não falta a iguaria. E, para manter a tradição, sempre servido em copos de vidro, geralmente daqueles pequenos, próprios para beber cachaça. Alguns lugares adotaram as xícaras.

O último espaço conquistado foi a praia. Em Boa Viagem, Piedade, Maria Farinha, Porto de Galinhas ou Tamandaré, lá está uma barraquinha ou um ambulante carregando garrafas térmicas, copos e colherinhas de plástico. Sim, porque a colherinha é fundamental para pegar os acompanhamentos. Isso mesmo, acompanhamentos, que caldinho que se preza não é servido sozinho. No fundo do copo sempre tem um ovinho de codorna, uma azeitona, um pedacinho de carne-seca, peixe ou camarão.

DO SEU JEITO

Esta reportagem mostra os caldinhos no copo ou na xícara, como manda a tradição. Se quiser uma apresentação menos rústica, sirva-os em pratos fundos ou tigelinhas. Nas receitas, o rendimento por porção está em xícaras de chá (240 ml).

FOTOS: SILVESTRE SILVA, EDUARDO QUEIROGA (GARÇOM E FACHADA DO MANIA DE COMER)

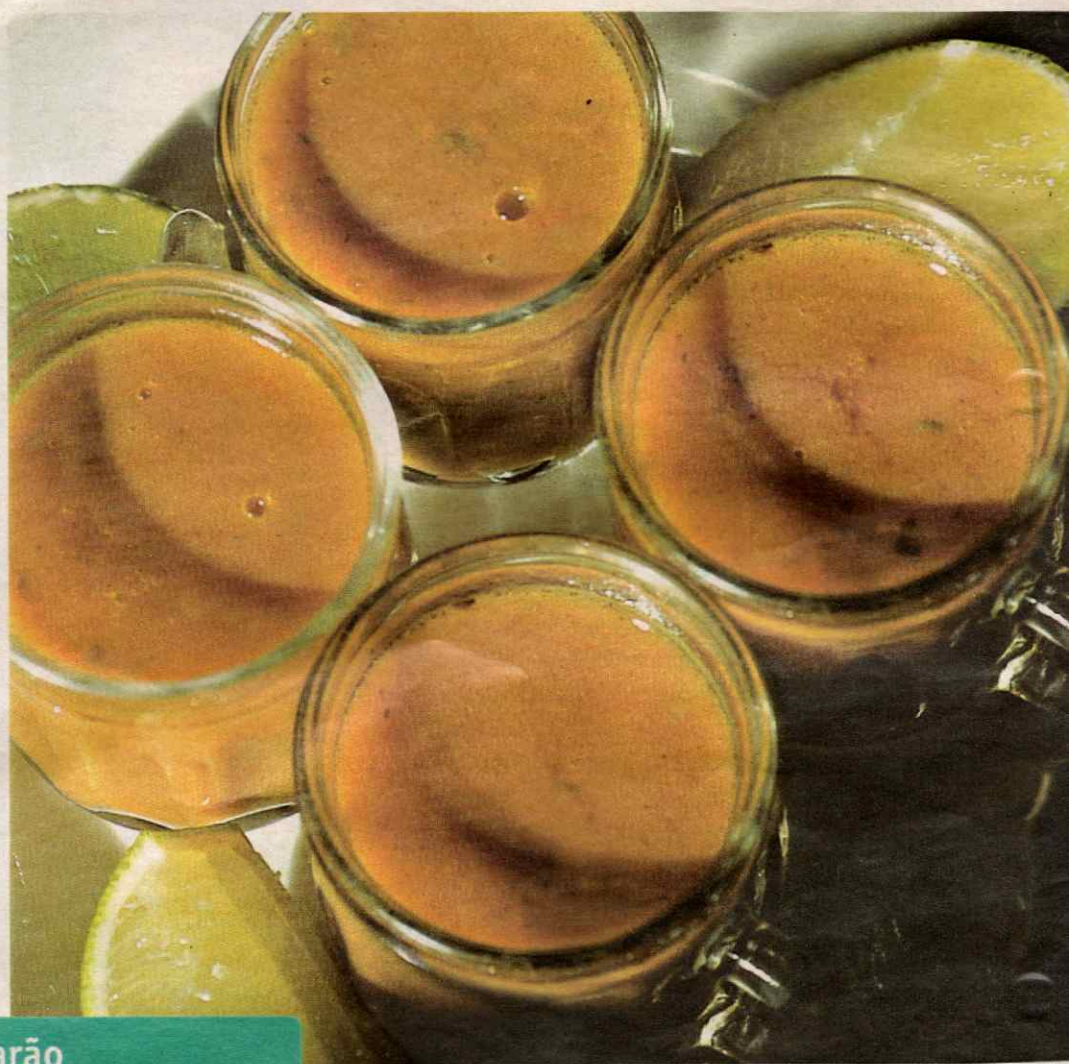
Boa pedida no Paranóia do Mar é o caldinho de camarão, sucesso absoluto na happy hour

Todo mundo chama o Mania de Comer de Bar da Fava. Adivinhe de que é feito o seu melhor caldinho?

O Só Caldinho começou com dez mesas e hoje tem 100. Seu cardápio é dos mais variados

A última moda é tomar caldinho na praia. Ninguém se incomoda com o calor

O ministro não dispensa

Decorado em azul e amarelo, o **Paranóia do Mar** fica no bairro de Piedade e vive cheio. A clientela acima dos 35 anos se reúne lá especialmente no início da noite, para um happy hour temperado com caldinho de camarão e regado a uísque Johnnie Walker. Um freguês assíduo é o ex-ministro Raul Jungman, do Desenvolvimento Agrário. O caldinho de peixe, servido em canequinhas de cerâmica, é cortesia da casa. Mas o mais pedido é o de camarão.

caldinho de camarão

fácil | **16** xícaras | **188** calorias por xícara

INGREDIENTES

- 2 1/2 de **leite de coco**
- 1/4 de **cebolinha** picada
- 1/4 de **coentro picado**
- 3 (sopa) de **azeite**
- 1 (sopa) de **azeite-de-dendê**
- 1,5 kg de **tomate** cortado em quatro
- 500 g de **camarão** limpo
- 6 dentes de **alho** amassados
- 4 **cebolas** médias cortadas em quatro
- 3 **limões** (só o suco)
- 1 **pimentão verde** sem sementes cortado em quatro
- 1 **pimentão vermelho** sem sementes cortado em quatro
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1. Numa panela grande ponha o tomate, a cebola, os pimentões, o alho, a cebolinha e o coentro. Leve ao fogo baixo, mexendo às vezes, por 20 minutos ou até os legumes ficarem macios.

2. Bata tudo no liquidificador até obter um molho espesso. Se necessário, acrescente um pouco de água.

3. Transfira para uma panela média e acrescente os demais ingredientes, exceto o camarão, o suco dos limões e o azeite-de-dendê. Leve ao fogo médio por mais dez minutos.

4. Acrescente o camarão, o limão e o azeite-de-dendê e deixe por mais dez minutos em fogo médio. Retire do fogo, acrescente sal, pimenta e o leite de coco, mexa e sirva.

Prato concorrido

Em Recife ninguém conhece o **Mania de Comer**, mas o Bar da Fava é um dos lugares mais famosos da cidade. "O nome oficial não pegou", admite Judite Romero, 43 anos, a dona. Antiga marmiteira, ela abriu o bar a pedido da freguesia — e, graças ao seu tempero, conquistou uma clientela fiel que se delicia com a carne-de-sol, o baião-de-dois, a galinha de cabidela, o bode assado e a fava, receita que, pequena, fazia para o pai. "Faço 240 quilos de fava por mês", conta. "E tem dias em que falta caldinho."

caldinho de fava

fácil | **6** xícaras | **542** calorias por xícara

INGREDIENTES

prepare ANTES

- **10** de **água**
- **1/4** de **vinagre**
- **2** (sopa) de **cebolinha** picada
- **2** (sopa) **coentro**
- **1** (sopa) de **colorau**
- **1/2** (chá) de **pimenta-do-reino** moída
- **500** g de **carne-seca**
- **500** g de **fava** lavada
- **3 tomates** picados com pele e sementes
- **2** dentes de **alho** espremidos
- **1 cebola** grande picada
- **1 lingüiça calabresa** cortada em rodelas
- **1 pé de porco** salgado
- **1 pimentão verde** picado
- **1** pitada de **cominho**

PREPARO

1 Escalde a fava pelo menos três vezes. Escalde também, separadamente, a carne-seca e o pé de porco para tirar o sal. Corte a carne em pedaços.

2 Ponha em uma panela grande a fava e oito xícaras de água. Ferva por 40 minutos em forno médio. Junte a carne-seca e cozinhe por mais 20 minutos.

3 Dilua o colorau na água restante e reserve. Acrescente à panela a cebola, o alho, o tomate, o pimentão, o vinagre e os demais temperos. Quando começar a ferver, junte a lingüiça e o pé de porco e cozinhe, em fogo baixo e com a panela tampada, por uma hora ou até as carnes ficarem macias.

4 Acrescente a água restante e evite mexer para não desmanchar a fava. Retire as carnes e reserve. Bata um pouco de fava no liquidificador com o caldo do cozimento. Devolva à panela, misture e deixe ferver por cinco minutos. Sirva o caldo quente e as carnes à parte.

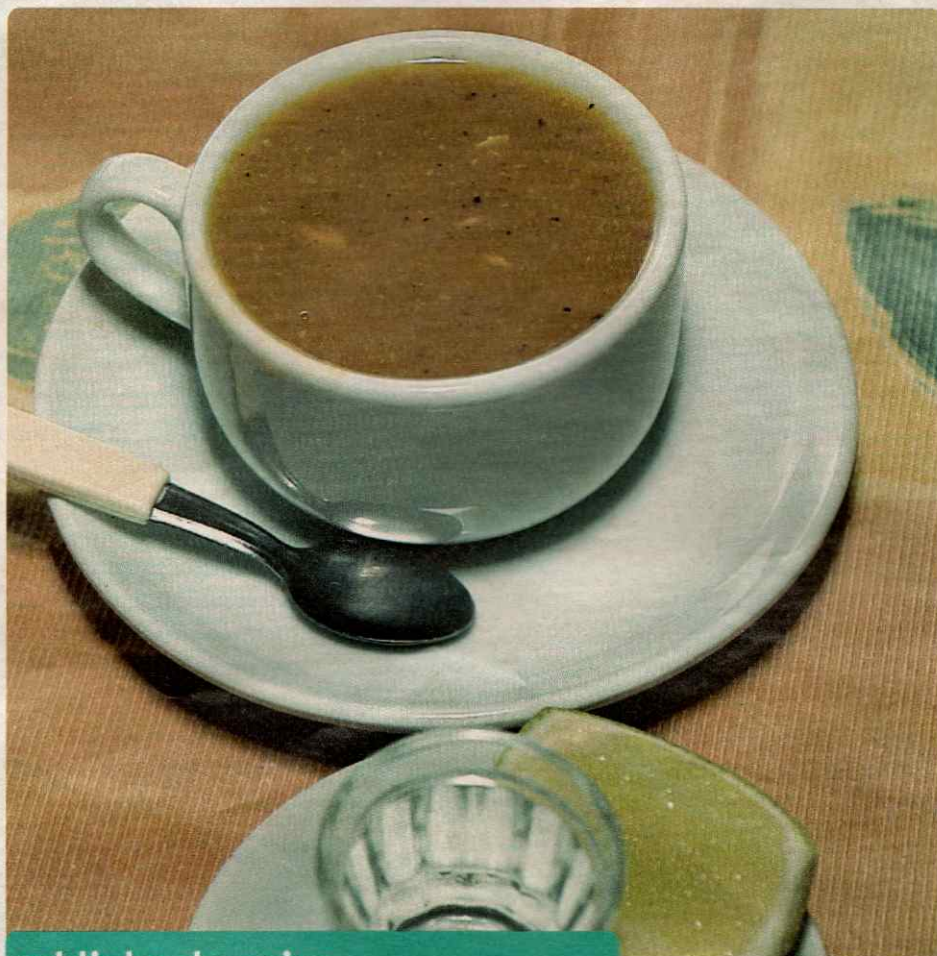
MELHOR SABOR

Judite explica que é melhor não cozinhar a fava na panela de pressão para não desmanchá-la. Ela recomenda também servir o caldinho um dia depois de prepará-lo, pois assim ele tem o sabor apurado.

FOTOS: SILVESTRE SILVA

Madrugada adentro

Quando foi inaugurado, há nove anos, o **Só Caldinho** era um boteco pequeno, com balcão e dez mesas na calçada. "Hoje tenho mais de 100 mesas e, nas sextas e sábados à noite, fica gente em pé, esperando lugar", conta o dono, Fabrício de Brito, 30 anos. No início servia caldinho de feijão e de peixe, mas o cardápio cresceu com o bar. Agora também tem caldinho de feijão-mulatinho, camarão, cebola, mocotó e caldo verde. O lugar começa a encher a partir da happy hour e o movimento entra pela madrugada.

Peixe para o caldo e ovos de codorna para acompanhar

caldinho de peixe

fácil | **15** xícaras | **170** calorias por xícara

INGREDIENTES

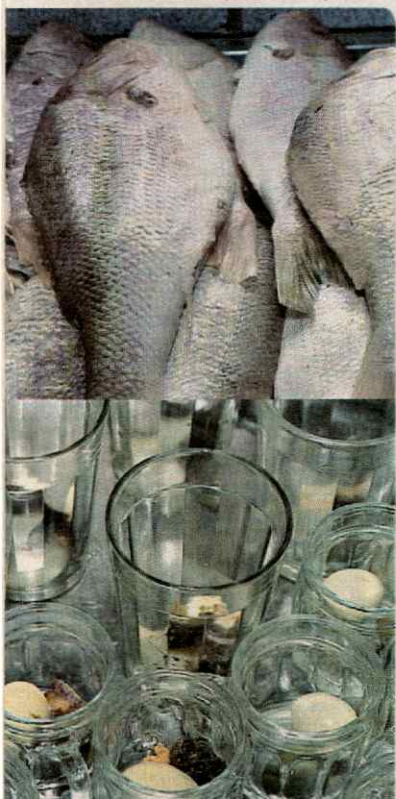
- 1 xícara de **leite de coco**
- 1/4 xícara de **cebolinha** picada
- 1/4 xícara de **coentro**
- 1/4 xícara de **azeite**
- 1/4 colher (chá) de **aji-no-moto**
- 1 kg de **badejo** limpo e em postas
- 500 g de **batata**
- 1 litro de **água**
- 1 cabeça de **peixe**
- 1 **cebola** grande
- 1 **tomate** grande
- 1/2 tablete de **caldo de peixe**
- **Sal** a gosto

PREPARO

1. Frite metade do peixe em quatro colheres (sopa) de azeite por cinco minutos. Deixe esfriar, retire a carne e desfie. Reserve para usar no final do preparo.

2. Amasse bem ou bata no liquidificador a cebola, o tomate, o coentro e a cebolinha. Ponha numa panela grande com a água o peixe restante, a cabeça de peixe e a batata. Cozinhe por 30 minutos.

3. Retire a batata, a cabeça e as postas de peixe. Bata no liquidificador a batata com um pouco de caldo. Reserve. Desfie a cabeça e as postas. Devolva à panela. Junte o leite de coco, o tablete de caldo de peixe e o aji-no-moto. Quando começar a ferver, ponha a batata.

4. Cozinhe por mais 30 minutos. Quando engrossar, junte o peixe reservado, o azeite restante e sal. Mexa e sirva.

Até na praia tem

Cláudia Fernanda dos Santos, 37 anos, vende **caldinho na praia** para reforçar o orçamento doméstico há dois anos. Nos fins de semana, acorda às 4 da manhã, vai para a cozinha e, às 10h30, já está na areia. Munida de garrafas térmicas cheias de caldinho de feijão, de peixe e de camarão e vasilhas com ovos de codorna, azeitona, pedacinhos de carne-seca e camarão, se instala nas barracas dos amigos e trabalha até a noite chegar. A 1 real o copo, fatura cerca de 200 reais por semana.

caldinho de feijão

média dificuldade | **16** xícaras | **185** calorias por xícara

INGREDIENTES

- 8 ☕ de **água**
- 1/4 ☕ de **cebolinha** picada
- 1/4 ☕ de **coentro**
- 500 g de **feijão-preto**
- 300 g de **carne-seca magra** cortada em cubos pequenos
- 300 g de **paio defumado** cortado em rodelas
- 2 **tomates** grandes picados
- 1 **cebola** grande picada
- 1 tablete de **caldo de carne**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

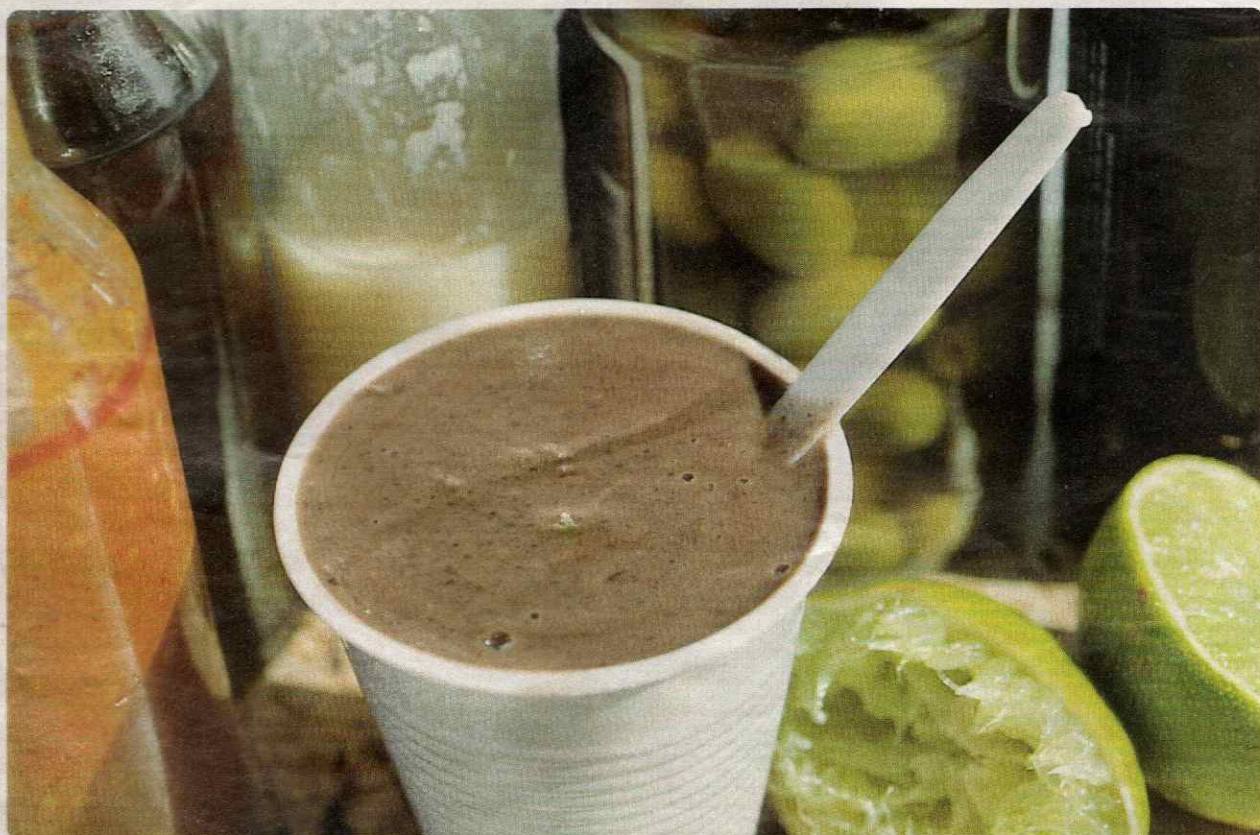
prepare ANTES

1 Na véspera, ponha de molho em água, em recipientes separados, o feijão e a carne-seca. No dia do preparo, cubra a carne com água e deixe ferver. Escorra e repita o processo mais duas vezes, para tirar todo o sal.

2 Ponha o feijão, as carnes e sete xícaras de água na panela de pressão e cozinhe por 40 minutos.

3 Bata, aos poucos, no liquidificador, o feijão com o caldo, todos os temperos e as carnes. Devolva à panela e acrescente o tablete de caldo de carne e a água restante.

4 Cozinhe em fogo alto e com a panela destampada até o caldo ficar bem grosso. Junte o sal e a pimenta. Deixe ferver por mais cinco minutos e sirva.

FOTOS: SILVESTRE SILVA

Coisas do Pará: cerâmica marajoara (*no meio*), açaí (*no alto*) e tucumã (*veja na página 58*)

Veja a receita do pato no tucupi na *página 57*

FOTOS: MILTON SAIRATA (PATO NO TUCUPI); ROMALDO KOESCO (TUCUPI); JULIO BERNARDES (AÇAÍ); LUIZ BRAGA (CERÂMICA MARAJOARA E AZULEJOS PORTUGUESES)

Brasileira *mesmo*

Pouco influenciada pela presença dos colonizadores, a culinária do Pará continua fiel às suas origens indígenas

O jeito antigo de preparar frutos da floresta, dos rios e do mar é o que mais marca a comida paraense. Portugueses e africanos não meteram muito a colher nos pratos que os índios inventaram muitos séculos antes de sua chegada — apenas acrescentaram a eles um ou outro ingrediente. "Ainda hoje os segredos culinários são passados de geração a geração", conta o chef Paulo Martins, que há trinta anos prepara refeições típicas no restaurante Lá em Casa, em Belém, e é autor do livro *Cozinha Paraense* (Editora Senac, 1999). Alguns desses segredos você vai aprender nas páginas que se seguem, verdadeira viagem às nossas origens.

VERSÃO LOCAL

O caruru é uma receita baiana, mas o do Pará foi modificado para se adaptar ao gosto local. Ganhou, é claro, farinha de mandioca entre os ingredientes.

caruru

fácil | 8 porções | 463 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de **azeite-de-dendê**
- 1/2 xícara de **castanha de caju** torrada
- 1/2 xícara de **amendoim** torrado sem casca
- 2 colheres (sopa) de **vinagre**
- 2 colheres (sopa) de **azeite**
- 1 1/2 kg de **quiabo** picado
- 250 g de **camarão** seco
- 1 litro de **água** ou de **caldo de galinha**
- 6 ramos de **coentro**
- 5 ramos de **salsa**
- 4 ramos de **hortelã**
- 3 **tomates**
- 3 dentes de **alho**
- 2 **cebolas** grandes
- 1 **pimentão verde**
- **Sal** e **pimenta-malagueta** a gosto (opcionais)

PREPARO

1. Bata no liquidificador a cebola, o tomate, o pimentão, a hortelã, o coentro, a salsa e o alho espremido. Reserve.
2. Lave o copo do liquidificador e bata as castanhas, o amendoim e o camarão descascado. Reserve.
3. Leve ao fogo alto, numa panela grande, a água ou o caldo de galinha, meia xícara de azeite-de-dendê e o quiabo. Quando ferver, acrescente o creme de cebola e cozinhe por 20 minutos, mexendo às vezes.
4. Junte o vinagre, o creme de camarão, o azeite e o dendê restante e misture. Abaixe o fogo e cozinhe por mais 20 minutos, mexendo às vezes. Ponha mais água, sal e a pimenta e sirva com farinha de mandioca.

maniçoba

fácil | 25 porções | 576 calorias por porção

INGREDIENTES

prepare ANTES

- 3 kg de **maniva** moída (folha da mandioca-brava)
- 1/2 kg de **toucinho**
- 1/2 kg de **carne-seca**
- 1/2 kg de **lingüiça** portuguesa
- 1/2 kg de **paio**
- 1/2 kg de **lombo de porco**
- 1/2 kg de **orelha de porco**
- 1/2 kg de **rabo de porco**
- **Alho** e **pimenta-de-cheiro** a gosto

PREPARO

1. Comece quatro dias antes de servir. No primeiro dia, coloque a maniva moída numa panela grande com bastante água pela manhã e deixe ferver até anoitecer, em fogo brando, sem deixar a água secar.
2. No segundo dia, acrescente o toucinho e deixe ferver novamente pelo dia inteiro.
3. No terceiro dia, escalde todas as carnes e coloque-as na panela da maniva. Ferva de novo pelo dia inteiro, mexendo às vezes.
4. No quarto dia, acrescente o alho espremido e a pimenta. Deixe ferver por mais 6 horas, mexendo às vezes. Sirva com arroz branco e farinha de mandioca.

TOQUE PORTUGUÊS

O original indígena não levava lingüiça. Sua presença é fruto da influência portuguesa.

TRADIÇÃO

Como o pato no tucupi, este prato é servido no Círio de Nazaré, maior festa católica do Pará. Realizada desde 1793, no segundo domingo de outubro, homenageia a Virgem de Nazaré, cuja imagem foi encontrada em 1700 num igarapé.

tacacá

fácil | **6** porções | **830** calorias por porção

ESPANTA CALOR

O nome deste prato provavelmente vem de takaká, palavra tupi que significa pasta grossa. Os paraenses o tomam sempre após a chuva que cai diariamente no início da tarde para, segundo dizem, espantar o calor úmido. Vai entender!

INGREDIENTES

- 4 (xícaras) de **água**
- 1/2 (xícara) de **polvilho azedo** ou **goma de mandioca**
- 1 (colher) (chá) de **sal**
- 500 g de **camarão** salgado (seco)
- 5 folhas de **chicória**
- 4 dentes de **alho** espremidos
- 4 **pimentas-de-cheiro**
- 2 maços de **jambu**
- 2 litros de **tucupi**

DIFERENTES

A chicória não é a mesma do sul. Tem folhas menores e seu sabor lembra o do coentro. O jambu, vegetal picante, também não existe em todo o país. Mas você os encontra em casas típicas.

PREPARO

1 Ponha o tucupi numa panela com o alho espremido, o sal, a chicória e as pimentas. Leve ao fogo. Quando ferver, abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 30 minutos.

2 À parte, cozinhe o jambu até ficar tenro. Retire do fogo, escorra e reserve. Lave os camarões e leve-os ao fogo numa panela com quatro xícaras de água. Deixe ferver por 5 minutos. Retire a cabeça e a casca.

3 Numa panela, misture o polvilho com a água dos camarões, leve ao fogo e mexa até obter um mingau. Sirva numa cuia com uma concha de tucupi, um pouco do mingau, algumas folhas de jambu e os camarões.

pato no tucupi

fácil | **4** porções | **972** calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 litros de **tucupi**
- 3 dentes de **alho** espremidos
- 2 maços de folhas de **jambu**
- 1 **cebola** picada
- 1 **pato** limpo cortado em pedaços
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

VENENO DOMADO

Tucupi é o líquido extraído da mandioca-brava. Para obtê-lo a raiz é descascada, guardada, depois ralada e prensada. O resultado é um caldo que deve ser fervido várias vezes para perder o venenoso ácido cianídrico. Alguns pesquisadores garantem que os índios do Pará foram os primeiros a dominar essa e outras técnicas para transformar a mandioca em alimento.

PREPARO

1 Tempere o pato com o alho, a cebola, sal e pimenta-do-reino. Aqueça o forno em temperatura média. Coloque o pato numa assadeira com um pouco de óleo e leve ao forno até dourar.

2 Numa panela, coloque o tucupi e os pedaços de pato assado. Leve ao fogo alto até ferver. Abaixe o fogo e cozinhe até ficar macio. Acrescente mais tucupi, se necessário. Junte as folhas de jambu e cozinhe até que os talos fiquem macios. Sirva com farinha de mandioca.

FOTOS: ARNALDO KLAJN (CARURU, PATO NO TUCUPI); ANTONIO RODRIGUES (MANIÇOBA); MAURO HOLANDA (TACACÁ)

ÍNDICE DE RECEITAS

FALE COM A GENTE

CLAUDIA COZINHA

REDAÇÃO
tel. (11) 3037 2607
(de 2ª a 6ª-feira, das 9 às 18h)
fax (11) 3037 2608
Av. das Nações Unidas, 7221, 17º and.
CEP 05425-902 - São Paulo - SP
claudiacozinha.abril@atleitor.com.br

ASSINATURAS
Para fazer (de 2ª a 6ª-feira, das 8 às 22h)
tel. (11) 3347 2121 - São Paulo
0800 701 2828 - outras cidades
fax (11) 5057 2100
abril.assinaturas@abril.com.br
site www.assineabril.com.br

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR
Para solicitações, dúvidas, renovações ou reclamações
(de 2ª a 6ª-feira, das 8 às 22h)
tel. (11) 5087 2112 - São Paulo
0800 704 2112 - outras cidades
fax (11) 5087 2100
Av. das Nações Unidas, 7221,
6º andar - CEP 05425-902,
São Paulo - SP
abrilsac@abril.com.br

EDIÇÕES ANTERIORES
Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite seu exemplar ao jornaleiro.

PARA ANUNCIAR
tel. (11) 3037 5437 *(de 2ª a 6ª-feira, das 9 às 12h e das 14 às 18hs)*
fax. (11) 3037 5682
casaefamilia@abril.com.br
site www.publiabril.com.br

SALGADOS

Acarajé 11
Afogado 41
Arroz-de-hauçá 9
Bambá de couve 25
Bolinhas de peixe 28
Caldinho de camarão 50
Caldinho de fava 51
Caldinho de feijão 53
Caldinho de peixe 52
Canjiquinha 23
Caruru baiano 10
Caruru paraense 56
Casquinha de siri 30
Efó 13
Feijão-tropeiro mineiro 25
Feijão-tropeiro paulista 40
Frango com quiabo 23
Frango com urucum 36
Galinha de mulher parida 30
Garoupa com banana-da-terra 31
Maniçoba 56
Moqueca capixaba 27
Muma 28
Pão de queijo 23
Pato no tucupi 57
Tacacá 57
Tapioca 16
Tapioca com carne-de-sol 17
Tapioca com queijo, manteiga e coco 19
Torresmo com cuscuz e couve 24
Torta capixaba 29
Tutu de feijão 22
Vaca atolada 21
Vatapá 10
Xinxim de galinha 8

DOCES E BEBIDAS

Bolo 13 de maio 44
Bolo de aipim 12
Bolo de fubá 22
Bolo pé-de-moleque 47
Bolo Souza Leão 46
Bolo-de-rolo 45
Broa mineira 25
Brote 32
Doce de abóbora com rapadura 37
Doce de leite 22
Doce de mamão verde 32
Docinhos de amendoim 33
Licor de café 33
Muxá 33
Quindim 12
Refresco de capim-santo 37
Sequilho 38
Tapioca com banana e queijo 18
Torta mineira 24